

PRZEDMOWA

Książka *NATURA w twórczym rozwoju i arteterapii* jest kolejną z serii poświęconej twórczemu rozwojowi i arteterapii. Wcześniej ukazały się: *MAPPING w twórczym rozwoju i arteterapii* (2006), *BAJKA w twórczym rozwoju i arteterapii* (2007) oraz *ZABAWA (z) PRZEDMIOTAMI w twórczym rozwoju i arteterapii* (2008), *Portrety i maski w twórczym rozwoju i arteterapii* (2009), *Mapping w twórczym rozwoju i arteterapii* (2010), *Collage w twórczym rozwoju i arteterapii* (2011).

Napisanie książki *NATURA w twórczym rozwoju i arteterapii*, podobnie jak poprzednich z tej serii, wyniknęło z chęci podzielenia się doświadczeniami z pracy artystycznej, pedagogicznej, arteterapeutycznej związanej z istotą kształtowania się świadomości – podmiotowości człowieka.

Książka składa się z czterech rozdziałów.

Rozdział pierwszy to wstęp – rozważania teoretyczne na temat istoty zagadnienia natura. Rozdział ten zawiera podrozdziały: *O zmysłach*, *Zmysły ludzkie i postrzeganie*, *Simplicity (prostota)*, *Slow (powolny)* i *Spokój*. Teksty te związane są ściśle z myśleniem twórczym i z kształtowaniem się istoty człowieka podmiotowego. Na tę część złożyły się fragmenty kilku tekstów wcześniej niepublikowanych, ale wygłaszanych na

różnych konferencjach. Teksty te zostały uzupełnione o najnowsze rozważania autora.

Rozdział drugi to rozważania na temat żywiołów. W rozdziale tym zostały omówione i wzbogacone fotografiami Międzynarodowe Letnie Akademie z cyklu *ŻYWIOŁY*. Są to cztery siedmiodniowe, międzynarodowe spotkania twórcze: *ZIEMIĘ będę opiewał*, *Ogień, ogień, ogień*, *Woda i Powietrze – PoWietrze*.

Rozdział trzeci omawia istotę czterech pór roku w kolejności: lato, jesień, zima, wiosna. *PORY ROKU* to seria międzynarodowych warsztatów – akademii, których celem był wspomniany w tytule tej publikacji rozwój twórczy uczestników. Podłożem tych warsztatów były obszary zagadnień psychologicznych i pedagogicznych, z takimi zagadnieniami, jak: nieświadomość i świadomość, anonimowość i osobowość, powszechność i niecodziennność, relacje, spojrzenie na siebie, na swoją kondycję psychiczną i fizyczną, spojrzenie na siebie w aspekcie cech pozytywnych i negatywnych, stymulowanie określonych zachowań.

Obszar zagadnień artystycznych wiązał się ściśle z celami rozwojowymi i terapeutycznymi. Cele, które zawierały warsztaty w tym obszarze, to: poszerzenie percepcji zmysłowej (głównie

w obszarze języka wizualnego), komunikacja wizualna, język symboliczny i metaforyczny (myślenie metaforyczne). Równie ważnym celem warsztatów było przybliżenie wielu technik pracy artystycznej i mediów sztuk wizualnych, takich jak: rysunek, malarstwo, rzeźba, obiekt artystyczny, instalacja artystyczna.

Rozdział czwarty to proste ćwiczenia. Na tę część składa się doświadczanie natury w najprostszy praktyczny sposób. A są to takie zagadnienia, tematy, jak: ziemia, listki, kwiaty, pątyki, kamienie, muszle.

Książka jest ofertą dla nauczycieli, metodyków, arteterapeutów, ale również dla studentów wielu specjalności pedagogicznych, edukacji artystycznej i arteterapii. Z książki tej, jak z przewodnika, korzystać będą mogli wszyscy, którzy prowadząc grupy, poszukują prostych i atrakcyjnych metod pracy, dającej uczestnikom radość tworzenia i efektywność działań twórczych.

Książka ukazała się dzięki pomocy wielu osób i instytucji.

Chciałbym podziękować mojej żonie Barbarze, która wielokrotnie czytała i poprawiała scenariusze, pomagała przy ich realizacji, opisywała realizację i notowała refleksje uczestników zajęć.

Serdecznie dziękuję moim asystentom, studentom oraz wszystkim uczestnikom zajęć, z którymi opisane w książce ćwiczenia były realizowane. Dzięki wam ćwiczenia te mogły być wielokrotnie analizowane i uzupełniane. Dziękuję wszystkim instytucjom, uczelniom, ośrodkom, które umożliwiły realizację ćwiczeń.

Pragnę podziękować prof. dr. hab. Krzysztofowi J. Szmidtowi za recenzję książki.

Dziękuję Wydawnictwu AHE w Łodzi za korektę tekstów i ogromy wysiłek włożony w wydanie tej publikacji.

Wiesław Karolak

Łódź, czerwiec 2018

ROZDZIAŁ I. NATURA

I.1. O NATURZE

Jedna z teorii związanych z naszym pochodzeniem mówi, że nasi przodkowie „zeszli z drzew” gdzieś w Afryce Środkowej. I to tam mieli do czynienia z krajobrazem sawanny i otwartych równin.

Ewolucja prawdopodobnie obdarzyła nas właśnie potrzebą obcowania z taką przyrodą i takim krajobrazem. Pociągają nas krajobrazy parkowe, trawniki, kwietniki. Lubimy otwartą przestrzeń i głębię perspektywy. Oglądamy chętnie strumyki, rzeki, jeziora, stawy. Czasem wpatrujemy się w płomienie pożerające drewno w ognisku czy kominku. Chętnie obcujemy z kwiatami, kwitnącymi krzewami, drzewami. Z zachwytem spoglądamy na niebo z przemykającymi chmurami lub gwiazdzisty nieboskłon. Obserwujemy z dużą przyjemnością latające ptaki: szalejące jaskółki, klucze dzikich kaczek, odlatujące bociany. Godzinami możemy wpatrywać się w rybki pływające w akwarium lub pawia z rozłożonym ogonem.

Wszyscy, bez wyjątku, potrzebujemy pięknych widoków. Z reguły przedkładamy naturalny kraj-

obraz nad miejską scenerię. Nie ma w tym nic dziwnego. Wiele widoków natury wywołuje w nas stan uspokojenia, wyciszenia, związany z falami alfa w mózgu.

Dziś, po wielu eksperymentach i badaniach naukowych wiemy, że patrzenie, oglądanie określonych obrazów – widoków powoduje działanie terapeutyczne, ułatwia radzenie sobie z negatywnymi emocjami, stresem, jak również powoduje łatwiejsze znoszenie bólu, sprzyja rekonwalescencji po zabiegach.

Japoński badacz naukowy dr Qing Li odkrył i udowodnił, że na przykład drzewa poprawiają nam samopoczucie. Dowiódł naukowo, że:

kąpiele leśne mogą stymulować układ odpornościowy, dodawać energii, osłabiać lęk, depresję i złość, obniżać stres i wywoływać stan odprężenia (Qing, 2018, s. 74).

Jak wykazały badania dr. Qinga, „kąpiele leśne” obniżają poziom kortyzolu i adrenaliny, wpływają hamująco na układ współczulny, odpowiedzialny za reakcje walki lub ucieczki, aktywizują układ przywspółczulny, odpowiedzialny za odpoczy-

nek i regenerację, obniżają ciśnienie krwi i zwiększają zmienność rytmu zatokowego (zakres zmienności rytmu serca pomiędzy poszczególnymi uderzeniami serca) (Qing, 2018, s. 77).

Dr Qing Li, prowadząc kilkudniowy eksperyment z dwunastką tokijskich pracowników biurowych w średnim wieku, polegający na spacerach po różnych lasach, dowiódł również, że te tak zwane „kąpiele leśne” mogą regulować sen. W wyniku regularnego, codziennego 2,5-kilometrowego spaceru po lesie wydłużał się znacząco czas snu badanych i spali lepiej. A we wnioskach z eksperymentu badawczego dr Qing pisze:

po dwugodzinnym spacerze po lesie przeciętny czas snu uczestników wydłużył się o 15 procent, czyli o pięćdziesiąt cztery minuty, uczestnicy byli zdecydowanie spokojniejsi po dwugodzinnym spacerze po lesie, po kąpieli leśnej poprawiła się ich jakość snu, popołudniowe spacery podniosły jakość snu bardziej niż poranne (Qing, 2018, s. 77).

To w Japonii. A jak jest w innych krajach? W Finlandii spacer po lesie przepisany jest przez lekarzy. W pobliżu ośrodka Ikaalinen Spa jest nawet pierwszy na świecie las zorganizowany w zgodzie z ideą *wellness*. W Korei Południowej powstają lecznicze lasy pozwalające odreagować stresy. Podobnie jest w Australii i Chinach. Lasy takie powstają, ponieważ coraz więcej badań potwierdza, że natura i dziewicza puszcza daje prawdziwe wytchnienie przeciążonym mózgom.

Wiele mówi się o leczniczej energii drzew i roślin. Profesor Roger Ulrich, autor rozprawy *Widok z okna może wpływać na proces rekonwalescencji*, udowodnił, że:

samo patrzenie na zielen z okien pokoju szpitalnego, spoglądanie na drzewa, naturę może znacznie przyspieszyć odzyskiwanie sił po operacji (Arvay, 2015, s. 10).

Potwierdzam tę teorię swoją praktyką. Dla mnie natura, las, ogród wiąże się z kreatywnością i inspiracją, przyczyniając się do tworzenia nowych obrazów, pisania scenariuszy, tekstów do wykładów i książek. Swoją ogród nazywam „medycyną pracy”. Ogród łączy mnie z siłami pierwotnymi. Po ogrodzie często chodzę boso. W ogrodzie odpoczywam, raz w promieniach słońca, a innym razem w cieniu drzew. Ogród to dla mnie ciągłe zmiany: metamorfozy związane z pogodą, z porami roku, kwitnienie i więdnienie, wzrosty i upadki. Przeglądanie się temu, to przeżycia duchowe zadowalające umysł. Ale kiedy z różnych powodów nie mogę wyjść do ogrodu, to pracuję przy biurku umieszczonym przy oknie lub wykonuję prace w ogrodzie zimowym na stole, którego blat jest na wysokości trawnika, po to tylko, aby choć na chwilę spojrzeć przez szybę na to, co za oknem, aby choć w ten sposób jednoczyć się z naturą. I zapewne dlatego w żadnym pokoju nie mam firanek i zasłon, a z każdego okna mam widok na drzewa.

Widok rośliny...

naszym wzrokiem pochłaniamy roślinę, całą jej kolorystyczny przepych. Widzimy roślinne formy, od pustych skorupki orzechów, pokręconych pni drzew, posiadających mnóstwo gałęzi ich koron i okrągłych nasion, aż po artystycznie ukształtowane pojedyncze listki. Dostrzegamy symetrię oraz dzikość, widzimy niesymetryczne formy i wzory, a także trójwymiarowe – na przykład gruby, krwistoczerwony kwiat róży z licznymi rzędami płatków. Niektóre formy roślin nigdy, przenigdy się nie powtarzają, są unikatowe, inne można spotkać często i wszędzie (Arvay, 2015, s. 223).

Dlaczego tak się dzieje? Zieleń uspokaja i działa pozytywnie na organizm. Warto tu przywołać teorię biofilii, nauki mówiącej o wrodzonym po-

czuciu związku człowieka z naturą, która twierdzi, że człowiek na etapie ewolucji został genetycznie uwarunkowany tak, aby pozytywnie reagować na środowisko naturalne (las, parki, ogrody). Biofilia mówi, że natura, tak jak i wszelkie tereny zielone, daje poczucie bezpieczeństwa i spokoju, co ułatwia odzyskiwanie sił i zdrowia.

Warto też odwołać się do hortiterapii, która ma swe początki już w starożytnym Egipcie, gdzie kapłani i lekarze zalecali spacerować po ogrodach jako środek na choroby umysłowe. Hortiterapia, czyli terapia związana z przebywaniem w ogrodzie, pomaga nie tylko w leczeniu chorób o podłożu psychicznym, ale także przy wielu innych dolegliwościach. Obecnie mamy już nawet dowody naukowe na to, że przebywanie i praca w ogrodzie uszczęśliwia. Hortiterapia, rozpowszechniona na dużą skalę w Stanach Zjednoczonych, polega na praktycznym urządzaniu ogrodów głównie dla i przez osoby niepełnosprawne psychicznie, które uczestniczą w uprawie i pielęgnowaniu roślin. Wpływa to pozytywnie na ich samopoczucie i proces rehabilitacji. Uczestnicząc w pracach ogrodowych i pozostając w kontakcie z przyrodą, stają się pełnoprawnymi, współodpowiedzialnymi członkami wspólnoty.

Programy hortiterapii są dość zróżnicowane i zależą przede wszystkim od potrzeb i możliwości klientów. Programy te można podzielić na trzy grupy:

- zawodowe – podnoszące kwalifikacje zawodowe uczestników, zwiększające ich możliwości zdobycia zatrudnienia;
- terapeutyczne – skoncentrowane na leczeniu chorób psychicznych i fizycznych oraz urazów powypadkowych;

- społeczne – poprawiające umiejętności komunikacyjne uczestników, nawiązywanie kontaktów, umożliwiające włączanie do społeczności.

W Polsce hortiterapia stała się formą terapii zajęciowej wykorzystującej rośliny, prace ogrodnicze i ogród jako narzędzie terapeutyczne. Tak pojmowana hortiterapia opiera się na koncepcji powrotu do natury, obserwacji procesów zachodzących w przyrodzie – wegetacji roślin, ich pielęgnacji. Ale głównie polega na stymulowaniu sensorycznym wszystkich pięciu zmysłów zewnętrznych (o czym dość szczegółowo będzie mowa w dalszej części).

Hortiterapeuci stosują techniki bazujące na pracy z roślinami do leczenia konkretnych dysfunkcji, tak fizycznych, jak i psychicznych pacjentów. Wykorzystywana jest także w rehabilitacji zawodowej i resocjalizacji. Może być realizowana czynnie w postaci uprawiania i pielęgnacji roślin, lub biernie – poprzez obserwację (przybierać formy takie, jak kontemplacja czy spacer).

Dziś często hortiterapia zastępowana jest naturopatią, polegającą na stylu życia jak najbliższego naturze, której celem jest poprawa i utrzymanie zdrowia, upowszechnianie wiedzy na temat zdrowego stylu życia, zgodnego z zasadami ekologii. O naturopatii można nawet powiedzieć, że staje się filozofią życiową. Ale naturopatia to forma medycyny niekonwencjonalnej, która stosuje szereg praktyk określanych jako naturalne, nieinwazyjne samoleczenie, a niestety ciągle nie potwierdzone naukowo.

Natura to nie tylko drzewa i rośliny. Natura to insekty i pszczoły, to niebo i chmury, to słońce i księżyc, gwiazdy, deszcz, mgła, śnieg.

Natura to nie tylko to, co widzimy. To nie tylko rozkosz dla oka. To także dźwięki, zapachy. Naturę możemy poczuć w sensie dosłownym. Rośliny, drzewa, dary natury możemy dotykać, odczuwać ich szorstką porowatość lub delikatność, gładkie i surowe kory, kłujące owoce, ciernie i kolce, delikatne trawy, miękki mech, które to właściwości odczujemy naszymi nerwami skórnymi.

Natura to źródło radości, zdrowia, inspiracji, miejsce kreacji.

Przebywanie w naturze wpływa na odczuwanie szczęścia, komfort podziwiania wszystkimi zmysłami.

Właśnie... zmysłami. Natura daje nam możliwość percepcji sensorycznej (zmysłowej), percepcji polisensorycznej. Ale to tylko możliwość percepcji, co jeszcze nie oznacza, że potrafimy z tej możliwości skorzystać. Do właściwej percepcji zmysłowej trzeba być przygotowanym. Percepcji zmysłowej należy się uczyć i dlatego poświęć jej tutaj miejsce.

10

I.2. ZMYŚŁY LUDZKIE I POSTRZEGANIE

Na temat zmysłów mamy ogromną ilość tekstów, przypowieści, aforyzmów. Wielu znakomych naukowców, filozofów wypowiadało słowa o zmysłach. Oto przykłady:

Preferuję życie według Zmysłów a nie Myśli, John Keats (za: Brits, 2016, s. 103).

Cała wiarygodność, całe sumienie i wszystkie dowody prawdy pochodzą wyłącznie od naszych zmysłów, Fryderyk Nietzsche (za: Brits, 2016, s. 104).

Wymieniony już wcześniej dr Qing Li zaleca angażowanie wszystkich pięciu zmysłów i pisze:

- *Słuchaj śpiewu ptaków i szumu wiatru w liściach drzew.*
- *Podziwiaj różne odcienie zieleni liści i igieł oraz promienie słońca prześwitujące przez gałęzie.*
- *Rozkoszuj się zapachem lasu i poddaj się naturalnej aromatoterapii, wdychając fitoncydy.*
- *Oddychaj głęboko, poczuj świeży smak powietrza.*
- *Połóż dłonie na pniu drzewa [...] (Qing, 2018, s. 131).*

Jakie to proste, a zarazem jakie trudne. Dlaczego?

Jest takie powiedzenie: „Brak mu piątej kleпки”. Co znaczy to powiedzenie?

W średniowieczu wierzano, że dusza ludzka ma dziesięć zmysłów – pięć zewnętrznych i pięć wewnętrznych. Te zewnętrzne, służące do komunikacji ze światem, to: wzrok, słuch, węch, smak i dotyk. Cztery z pięciu zmysłów wewnętrznych określają naszą osobowość: osąd, wyobraźnia, fantazja i pamięć. Piąty nazwano zmysłem wspólnym. Zarządza on i reguluje funkcje pozostałych. Te średniowieczne poglądy na zmysły duszy przetrwały do dziś w powiedzeniu, że komuś brakuje piątej kleпки. Brak piątej kleпки to niedostatek któregoś ze zmysłów, a pociąga za sobą upośledzenie osobowości.

Co to jest ten niedostatek któregoś ze zmysłów? Niedostatek należy rozumieć jako niesprawność percepcji któregoś ze zmysłów. A ta niesprawność polega na tym, że nie wystarczy sprawny wzrok do oglądania, bo oglądanie to jeszcze nie widzenie, słuchanie to jeszcze nie słyszenie.

Co więc zrobić, aby oglądać i widzieć, słuchać i słyszeć, dotykać i czuć? Aby widzieć, należy oglądać, ale do tego trzeba mieć sprawną wyobraźnię i pamięć. No i jeszcze nie można

zapomnieć o emocjach. Bo trzeba jednoznacznie powiedzieć, że źródłem treści przeżyć psychicznych jest świat zewnętrzny, odbierany za pośrednictwem zmysłów. Jest on jednak modyfikowany przez czynniki zewnętrzne związane z funkcjonowaniem każdego indywidualnego, ludzkiego organizmu. Czasem procesy spostrzegania ulegają zniekształceniu, odkształceniu, tak pozytywnemu, jak i często negatywnemu dla ludzkiej psychiki. Narządy zmysłów funkcjonują w żywym organizmie i procesy percepcji związane są z wybiórczym i selektywnym odbiorem bodźców zewnętrznych. Jednym z czynników warunkujących postrzeganie są procesy emocjonalne.

Biorąc pod uwagę szereg badań naukowych, wiemy dziś, że niezwykle ważne w kształceniu właściwej percepcji zmysłowej są terapie polisensoryczne, inaczej wielozmysłowe.

Wiemy, że zmysły nie rozwijają się i nie działają w izolacji, a wręcz przeciwnie – wzajemnie na siebie oddziałują. Funkcjonowanie każdego ze zmysłów jest zmieniane, wzmacniane przez wpływ informacji z drugiego zmysłu.

Różne osoby odmiennie tworzą swoje wyobrażenia, które opierają na trzech rodzajach doznań: wzrokowych, słuchowych i kinestetycznych. Terapie polisensoryczne bazują na doborze odpowiednich mechanizmów poznania zmysłowego/wielozmysłowego dla konkretnych pacjentów oraz kompensacji zmysłowych.

Odkrycia współczesnej psychologii humanistycznej pokazują, że każdy człowiek może zmienić swoje życie. Niezwykle ważnym jest nabycie umiejętności, które pozwolą na pełniejsze i zdrowsze życie, na uzyskanie większej satysfakcji i zadowolenia.

I ludzie winni wiedzieć, że nie skądinąd, jeno z mózgu pochodzą uciechy, rozkosze, śmiech, dowcip, żale, smutki, zwątpienie i lamentacje. Z niego – osobliwym sposobem – mądrość i wiedzę czerpiemy, widzimy i słyszymy, poznajemy co podłe, a co rzetelne, co słodkie, a co obrzydliwe... Za tegoż organu sprawą stajemy się szaleni i obłąkani, bojaźń i przerażenie napada jednych nocą, innych we dnie, sny i majaki, chęci niestosowne, nierozeznanie zdarzeń powszednich, nieużyteczność i bezradność. Wszystko to cierpimy od mózgu, gdy nie jest zdrowy, lecz bardziej gorący, bardziej zimny, bardziej wilgotny, albo bardziej suchy niż zazwyczaj, lub gdy innym jakimś sprzecznym z naturą i niezwykłym schorzeniem jest dotknięty (Hipokrates, O świętej chorobie, w: Brzeziński, 1995, s. 135).

Dziś w kształceniu percepcji zmysłowej warto korzystać z naturoterapii, czy też terapii naturalnej, jako uzupełnienia klasycznych, powszechnie dostępnych metod i środków. To współdziałanie gwarantuje skuteczne wyniki w procesie dochodzenia do pełnego zdrowia i pomyślnego rozwiązywania różnych problemów życiowych.

Ogromna skuteczność terapii naturalnych polega na tym, że systematycznie dbamy o swoją kondycję i zdrowie. Do systematycznej praktyki zachęcać powinny, po pierwsze:

- dietetyka i makrobiotyka,
- joga i tai chi,
- akupresura,
- masaż rewitalizacyjny,
- kinezylogia,

a po drugie – sztuka:

- twórcza wizualizacja,
- terapia dźwiękiem,
- terapia tańcem,
- sztuki wizualne (silwoterapia, hortiku, loteria, sztuka ziemi – land art).

Tym, co decyduje o walorach naturoterapii jest możliwość wykorzystania jej w komunikacji międzyludzkiej – wymienione powyżej dziedziny mogą służyć jako niewerbalny komunikat, być mową symboliczną, ponieważ w ich zakres wchodzi procesy przekształcania i zarazem tworzenia świata wartości przyjaznych człowiekowi.

I co najważniejsze, naturoterapia może mieć zastosowanie we wszystkich ujęciach terapeutycznych: w podejściu psychoanalitycznym (freudowska psychoanaliza i jungowska terapia analityczna; w podejściu humanistycznym (fenomenologiczne, Gestalt, humanistyczne, skoncentrowane na kliencie, koncepcja tworzenia jako drogi duchowej); w podejściu edukacyjnym (behawioralnym, poznawczo-behawioralnym, rozwojowym); w podejściu systemowym (arteterapia grupowa i rodzinna); w podejściu zintegrowanym (odmiany terapii freudowskiej, podejście eklektyczne, podejście wykorzystujące wyobraźnię oraz wszystkie rodzaje sztuki, arteterapia w twórczej edukacji).

12

Badania neuropsychologów pokazały, że bycie w naturze resetuje mózg. Kiedy podłączamy się wszystkimi zmysłami do nieskończonej złożoności natury (w przeciwieństwie do powtarzających się wzorców w urządzeniach elektronicznych), ciało reaguje spokojem, a umysł klarownością. Inteligencja się wyostrza. Stajemy się twórczy i napełnia nas poczucie sensu istnienia (Fabjański, 2017, s. 36).

Mówimy tutaj dużo o naturoterapii, o arteterapii w ujęciu polisensorycznym, warto więc pokrótce opisać zmysły zewnętrzne.

WZROK

Często wzrok uznaje się za najważniejszy z naszych pięciu zmysłów zewnętrznych. Jesteśmy

wzrokowcami i ogromną ilość wrażeń odbieramy dzięki oczom. Wzrok dostarcza nam niezwykle zasób informacji. Mówi się, że żyjemy w szczególnym czasie, w epoce świata obrazkowego. Jednocześnie wiemy, że widzimy (w pewnym uproszczeniu tego zagadnienia) dwadzieścia cztery godziny na dobę. Widzimy przez otwarte mocno oczy, widzimy kiedy lekko przymrużymy oczy, widzimy kiedy zamknijemy oczy (widzenie podpowiekowe), widzimy podczas snu (widzenie senne).

Pod tym względem nie ma zasadniczej różnicy pomiędzy tym, co się dzieje, gdy ktoś bezpośrednio spogląda na świat, a tym co się zdarza, gdy ktoś zamyka oczy i „myśli” (Arnheim, 2011, s. 23).

Tutaj pojawia się niezwykle ważne pytanie: czy rozumiemy to, co widzimy, jak rozumiemy to, co oglądamy i jaki wpływ na nasze emocje, na naszą psychikę ma widzenie (a także wyobrażenie) i myślenie o widzianym?

Wiemy, że to, co oglądamy: kształty, kolory, układy, struktury, ruchy, poddają się złożonej, wręcz skomplikowanej organizacji, tak w przestrzeni, jak i w czasie. Ale jak mówi Arnheim:

Ogromną zaletą wzroku jest nie tylko fakt, że zmysł ten przekazuje nam złożoną, wyraźną strukturę danych, lecz również to, że tworzone przezeń uniwersum dostarcza niewyczerpanego bogactwa informacji o przedmiotach i zdarzeniach świata zewnętrznego. Dlatego też wzrok jest głównym narzędziem myśli (Arnheim, 2011, s. 29).

Wzrok – widzenie składa się z ogromnej ilości zagadnień. W wielu przypadkach nie zdajemy sobie nawet sprawy, że wzrok nie funkcjonuje tak jak powinien i nie chodzi tylko o deficyty, które sprawiają kłopoty (dalekowzroczność, krótkowzroczność, daltonizm). Jednym z ważniejszych zagadnień

jest koordynacja obrazu. Jak wiemy, lewa i prawa półkula mózgowa odbiera tylko po połowie wzrokowych impulsów, które płyną z każdego oka. Dlatego ważna jest komunikacja i koordynacja, czyli współpraca obu półkul mózgowych.

Następnym, niezwykłym zagadnieniem jest to, co oglądamy i jak oglądamy. Na przykład,

aby cieszyć się [...] tym co oglądamy musimy czuć harmonię – równowagę formy, światła i cienia, struktury i przestrzeni (Brits, 2016, s. 115).

Niestety, w naszym codziennym życiu, przez większość dnia towarzyszy nam sztuczne światło, żarówek LED, lamp fluorescencyjnych, ekranów telewizora, komputera, smartfona. Światło niebieskie, czerwone i pomarańczowe. A przecież z natury bliższa nam jest przyroda – kolor zielony. Przyroda, która zawiera w sobie wspaniałe wzory, płatki kwiatów, liście, szyszki, muszle, kryształki śniegu. Te obrazy to fraktale (wzory powtarzające się bez końca).

Natura, przyroda pełna jest takich struktur. Wi doczne one są w chmurach, wodach jezior i rzek, w płonącym ognisku, w strukturze ziemi.

Profesor fizyki Richard Taylor z Oregonu:

odkrył, że jesteśmy „zaprogramowani”, żeby reagować na fraktale występujące w przyrodzie – a patrzenie na te naturalne wzory może obniżyć poziom stresu nawet o 60 procent (Qing, 2018, s. 186).

To bogactwo fraktali w naturze często nas zdumiewa, zachwyca i prowadzi do komfortu psychicznego.

Pierwotna fascynacja otwartym ogniem albo piecem opalonym drewnem przemawia do naszych serc i promieniuje ciepłem, które jest zupełnie inne niż to wydzielane przez centralne ogrzewanie. Działa na nas kojąco i poprawia samopoczucie (Brits, 2016, s. 98).

I jeszcze Arystoteles:

We wszystkich twórcach natury tkwi coś cudownego (za: Qing, 2018, s. 187).

DOTYK

Ludzie coraz rzadziej dotykają się. W kulturze europejsko-amerykańskiej z dotykiem mamy do czynienia w trakcie seksu i walki. Rodzice coraz rzadziej dotykają dzieci (dzieci od małości mają pokoje z kołyską, a potem łóżkiem, rzadko śpią razem z rodzicami). Nauczycielom zaleca się niedotykanie ucznia.

Wiele napisano o tak zwanym „złym dotyku”, a niewiele o zaletach dotyku. Tymczasem naukowcy biją na alarm, twierdząc, że wiele naszych dolegliwości, takich jak lęki, napięcia, wynikają między innymi z tego, że zmysł dotyku jest coraz słabszy.

Nie dotykamy się, jemy sztucznymi, a nie dłońmi. Wiele podstawowych czynności wykonujemy w specjalistycznych rękawiczkach. Bardzo rzadko mamy fizyczny kontakt z naturą, a właśnie zmysł dotyku pozwala ją odnowić.

Dotyk to bardzo ważny zmysł. Poznawanie świata zaczyna się od dotykania. Dotykiem poznajemy siebie i otaczający świat. Dotyk jest pierwszą w życiu drogą zdobywania informacji. Dotyk komunikuje różne sytuacje w życiu, od miłości po agresję. Umożliwia rozwój i tworzenie więzi. Odczuwamy go poprzez skórę, a jest to największy organ człowieka. Poprzez receptory czuciowe rozmieszczone na całym ciele odbieramy sygnały, które wędrują do mózgu i tam zostają sklasyfikowane.

Zmysł dotyku jest niezbędny dla przetrwania. Ten bezsłowny dialog z otoczeniem uczy zachowania

wań społecznych, zasad komunikacji. Komunikaty dajemy dotykiem, jednocześnie odbieramy je tym samym zmysłem. Jest pozawerbalnym łącznikiem między ludźmi. Kontakt fizyczny z człowiekiem lub przedmiotem wywołuje wiele reakcji, emocji w naszej psychice. Stąd też jest przedmiotem zainteresowania psychologów, bo dotyk może być pozytywnym lub negatywnym komunikatem.

Dotyk może być naszym znakomitym terapeutą. Wspaniałe terapeutycznie może być chodzenie boso po trawie, po piasku, po wodzie. Nie jest to tylko związane ze zdjęciem ciężkich butów, ale jak twierdzą naukowcy – otrzymujemy wtedy potężną dawkę „lecniczych elektronów”. Inna sytuacja: poczuć wiatru na twarzy, odczuwanie wody przepływającej przez palce.

14

Warto pogłębić nasze przeżycia doświadczaniem dotykania natury: liści, drewna, kamieni. Dotykanie natury prowadzi do twórczej refleksji o znaczeniu metaforycznym. To praca z takimi refleksjami, jak: ciepło dotyku, piękno dotyku, uzdrawiający dotyk.

I jeszcze takie ćwiczenie:

Wyjdź boso na dwór, usiądź albo stań nieruchomo i skup całą swoją uwagę na podeszwach stóp, koncentrując się na swoich odczuciach.

Ustaw stopy równolegle na szerokość ramion.

Opuść lekko podbródek i wyprostuj kręgosłup.

Pozwól rękom zwisać swobodnie wzdłuż boków.

Utrzymując proste plecy, oddaj stopom całe swoje napięcie i ciężar.

Wyobraź sobie, jak z twoich podeszew wrastają w ziemię korzenie.

(Qing, 2018, s. 221).

WĘCH

Nic tak skutecznie nie wywołuje wspomnień jak zapach (Victor Hugo, w: Brits, 2016, s. 107).

Zapach potrafi przenieść nas błyskawicznie do miłych chwil z przeszłości, zmysł węchu jest najsilniej związany z naszymi emocjami. Określone zapachy potrafią dać nam natychmiastowy komfort. Może być to aromat dymu z dobrego cygara, zapach topiącego się masła albo pasty do butów, mokrego psa lub proszku do prania. Może to być zapach świeżo skoszonego trawnika, jaśminu, trocin, starych książek albo rumianku. Przyjemne wspomnienia, które wywołują te zapachy, są tak samo indywidualne jak życie każdego z nas (Brits, 2016, s. 107).

Węch to najbardziej pierwotny, najstarszy ze zmysłów. Żaden z pozostałych ludzkich zmysłów zewnętrznych nie oddziałuje na nas tak bezpośrednio. Opowiada nam o świecie więcej, niż mogłoby się pozornie wydawać. Służy jako ostrzeżenie przed zagrożeniami, wiąże się z odczuwaniem przyjemności, wpływa na to, jak się czujemy i zachowujemy.

Nos prowadzi nas, ale mało kto wie, jak istotny wpływ ma na nasze postrzeganie świata.

Określony aromat może wywołać natychmiastową reakcję.

Zapach ma niebywałą moc. Może działać uspokajająco, odprężająco, ale i uziemiająco.

W aromaterapii używa się zapachów do niwelowania niepokoju i rozluźniania ciała.

Ale należy wyraźnie powiedzieć, że każdy z nas preferuje pewne zapachy. Jedne budzą w nas pozytywne emocje, podczas gdy inne nie kojarzą się z niczym dobrym. Takim przykładem może być zapach palonej fajki. Są osoby, nawet niepalące, które uwielbiają zapach tytoniu palonego w fajce. Inni nie znoszą tego zapachu. Są

osoby uwielbiające zapach miasta, restauracji, barów, kiosków z fast foodami. Inni tego nie akceptują, wręcz mówią o cuchnących zapachach jedzenia i alkoholu.

Prawdopodobnie jedynie natura, przyroda, drzewa, łąki posiadają zapachy akceptowalne przez wszystkich, a na pewno przez większość z nas.

Historia od czasów najdawniejszych wskazuje, że ludzie używali zapachów do działań terapeutycznych. Zarówno Biblia, jak i stare księgi indyjskie, egipskie papirusy czy antyczne chińskie recepty zawierają takie opisy. Wśród wielu interesujących historii czystym przykładem aromaterapii jest to, że cierpiąca na bezsenność Kleopatra napełniała poduszki płatkami róż, co zapewniało jej dobry sen i piękne marzenia senne.

Współczesne badania naukowe potwierdzają racje wielu wcześniejszych działań aromaterapeutycznych i wykazują precyzyjnie, że wiele zapachów zawiera składniki o działaniu uspakajającym, relaksującym lub nasennym. Udowodniono na przykład, że jeden z najbardziej rozpowszechnionych gatunków drzew iglastych, sosna zwyczajna, roztacza silną, ziołową, wytrawną woń, która działa pozytywnie na zmęczenie fizyczne i psychiczne oraz wyostrza uwagę i koncentrację.

Zupełnie inaczej działają zapachy drzew liściastych, które nie wytwarzają olejków eterycznych, ale ich zapach potrafi również działać terapeutycznie. Zapach brzozy, zapach olchy...

Aby nabyć wprawy w percepcji zapachów, zaleca się rozpocząć ćwiczenia związane z praktykowaniem świadomego oddechu. Oto jedno z nich:

Stań z rękami wzdłuż ciała, kierując wnętrza dłoni do przodu.

Weź wdech przez nos, równocześnie powoli unosząc ręce, dopóki dłonie nie zetkną się ponad głową. Policz do czterech, trzymając tę pozycję.

Później sięgnij wyżej i wspinając się na palce, ponownie skieruj wnętrza dłoni do przodu.

Z wydechem opuść wolno ręce.

Kiedy wrócisz do pozycji wyjściowej, znów wypełnij płuca świeżym, leśnym powietrzem.

Powtórz ten cykl trzy razy (Qing, 2018, s. 210).

SMAK

Hasło „smak” posiada 275 definicji, a słowo „smak” posiada 161 synonimów. Te synonimy to na przykład: gust, elegancja, styl, apetyt, moda, hobby, wykwint, wytworność, szyk, ochota na coś, zamiłowanie, zapał, smaczek, upodobanie.

Bez zdefiniowania, o czym dokładnie mówimy, wszystkie słowa są bez sensu, to tylko zlepek liter. Musimy rozumieć definicje i synonimy, aby się przy ich pomocy skutecznie porozumiewać. Ale co najważniejsze, musimy wzbogacić naszą percepcję zmysłową.

Jak wzbogacić naszą percepcję zmysłową związaną ze smakiem w naturze? Jak smakować naturę?

Oczywiście jedna z dróg prowadzi przez bogactwo symboliczne rozumienia tego słowa i o metaforyczne ujęcia, duchowe smakowanie, inne przez praktyczne doświadczanie smaków natury, to wynikające z całkiem fizycznych doznań, jedzenia i picia. To praktyczne doświadczanie najłatwiej zacząć od wody. I jeśli zobaczymy źródło, albo strumyk z górską wodą, to najlepiej zanurzyć złożone dłonie i zaczerpnąć wody, aby ugasić pragnienie. Prawdopodobnie nie zapomnimy przepyszego smaku takiej wody.

Innym przykładem mogą być świeżo zebrane w lesie jagody, maliny, jeżyny. To za każdym razem fantastyczne, niepowtarzalne doświadczenie.

A jak smakują listki szczawiu spotkane na łące?
A świeżo zebrane zioła na łąkach?

Jeszcze inne doświadczenia, to tak zwane „herbatki z natury”. Herbatka parzona z różnych liści, kwiatów, igieł, a nawet kory. Nie mówiąc już o nalewkach. Na przykład nalewka na korze dębowej.

Taka percepcja smaków natury może okazać się dość trudna dla większości mieszczuchów. Można więc zacząć z przewodnikiem smaków. Dość powszechna staje się już turystyka kulinarna, taka jak: *Korzenie smaków natury, Smakowanie natury, Smakowanie świata*.

16 SŁUCH

Czy potraficie sobie przypomnieć, kiedy ostatni raz nie słyszeliście niczego?

W dzisiejszym świecie trudno znaleźć ciszę. Ciągłe coś słyszymy.

Bardzo dużo wiemy o percepcji związanej ze zmysłem słuchu. Wiemy, że słuchanie jeszcze nie znaczy słyszenie. Wiemy już, że słyszenie jest dość skomplikowanym procesem percepcji zmysłowej, że wiąże się z bardzo skomplikowaną pracą naszego mózgu, taką jak pamięć i wyobraźnia.

Słuchamy coraz głośniejszej muzyki. Słyszymy ciągle pracujące sprzęty domowe: lodówki, pralki. Dochodzi radio w domu, w samochodzie. I telewizor. Dźwięki miasta: motocykle, samochody, tramwaje. Nad naszymi głowami samoloty.

Dziś można już mówić o uzależnieniu od hałasu.

Pojawia się więc pytanie, czy jeszcze słyszymy dźwięki natury: piejącego rano koguta, ptaszki uderzające dziobem w parapet?

Naturalne dźwięki, takie jak krople deszczu uderzające o dach, delikatny wiatr, śpiew ptaków albo trzask palącego się drewna, a także dźwięk bicia serca ukochanej osoby, przynoszą komfort wszystkim ludziom. Dźwięki życia, które toczy się wokół nas – takie jak głosy naszych sąsiadów za płotem albo odgłosy towarzyszące przygotowaniu posiłku – dają nam poczucie, że nie jesteśmy sami. Inne przykłady takich dźwięków to uspakajające gęganie gęsi wracających do domu (Brits, 2016, s. 109).

Słuch to zdolność odróżniania dźwięków z otoczenia. Jest jednym z najważniejszych kreatorów rzeczywistości. Dzięki niemu możemy cieszyć się brzmieniem od ledwo słyszalnego szumu po donośne dźwięki.

Dzięki temu, że słyszymy, wchodzimy w interakcję z drugim człowiekiem. Gdyby nie słuch, nie istniałaby muzyka, nie moglibyśmy ze sobą rozmawiać, nie istniałyby telefony. Dzięki słuchowi możemy cieszyć się różnymi przyjemnościami i wzbogacać nasze życie. Świat jest wibracją dźwięków o różnych częstotliwościach. I choć człowiek reaguje tylko na niektóre z fal dźwiękowych, to odróżnia dźwięki, które nas uzdrawiają, te, które szkodzą i te, które ostrzegają.

Ale czy wszyscy potrafimy odróżniać dźwięki, które nas uzdrawiają od tych, które szkodzą? Może, tak naprawdę, brak nam jest ciszy?

Dr Qing uważa, że:

naturalną ciszę uznano za jeden z najbardziej zagrożonych zasobów na naszej planecie,

jednocześnie mówi:

Odgłosy natury pomagają nam się odprężyć.

I proponuje takie ćwiczenie w lesie:

Na początku spróbuj uspokoić gonitwę myśli. Skup się na oddechu. Nasłuchuj. Po chwili hałas w twojej głowie przycichnie i zaczniesz słyszeć odgłosy natury. Nadstaw uszu. Zauważ, jakie dźwięki słyszysz. Może stuk, stuk, stuk, dzioba o korę? Albo dwutonowe zawołania ptaków. Sprawdź, czy w oddali nie dobiega jeszcze jakiś odgłos. Zamknij oczy, żeby wyteńczyć słuch. Zamknij oczy, by lepiej słyszeć. Trwanie w ciszy i skupienie na odgłosach lasu sprawiają, że twoje uszy naprawdę się otworzą. Wystarczy milczeć i słuchać. Jeśli skoncentrujesz się odpowiednio mocno, być może usłyszysz głosy drzew, przemawiających do siebie językiem fitoncydów. Na początku spróbuj uspokoić gonitwę myśli... (Qing, 2018, s. 177).

1.3. SIMPLICITY (PROSTOTA)

Analizując przygotowanie do właściwej percepcji zmysłowej, w 1996 roku razem z prof. Klaussem-Ove Kahrmanem z Niemiec podjęliśmy próbę zdefiniowania postępowania do polepszenia sprawności polisensorycznej. Było to dziesięć zasad sformułowanych na potrzeby warsztatów land art w ramach jednej z letnich akademii realizowanych przed kilku laty (1996–1999).

DZIESIĘĆ ZASAD SIMPLICITY

Zasada 1. Powinieneś przywiązywać dużą wagę do prostoty.

To wydaje się wystarczająco proste. W rzeczywistości bardzo niewiele osób potrafi docenić prostotę. Poświęcają jej trochę uwagi, ale zazwyczaj jest to dla nich drugorzędna wartość.

Działanie musi być dla nich opłacalne, jeżeli przy tym jest proste „to byłoby dobrze”, ale tylko wtedy, kiedy prostota nie koliduje z innymi wartościami. Kiedy rzeczy są bardzo skomplikowane, szukamy prostoty, ale rzadko robimy coś bardzo prostego od początku. Prostota nie jest często traktowana jako najważniejsza cecha. Jeśli nie przywiązujesz uwagi do prostoty, wtedy ona nie może powstać.

Zasada 2. Musisz być zdeterminowany w poszukiwaniu prostoty.

Powinieneś być zmotywowany i zdeterminowany we wkładaniu wysiłku w robienie rzeczy prostych. Nie wystarczy tylko doceniać prostotę, która już istnieje. Potrzebujesz aktywnie tworzyć rzeczy proste sam. Prostota nie jest zbędnym dodatkiem do innych rzeczy. Motywacja do tworzenia prostoty musi wynikać z twojego własnego nastawienia. To nastawienie powinno być także poparte przez otaczający porządek lub osobę, która stworzyła zwięzły projekt. Trzeba poświęcić czas, zainwestować energię myślenia i pieniądze, żeby stworzyć rzeczy bardzo proste. Ludzie lubią prostotę, jeśli nic nie kosztuje, ale zazwyczaj niechętnie inwestują w tworzenie czegoś prostego.

Zasada 3. Musisz dokładnie zrozumieć temat.

Musisz dokładnie wiedzieć, co chcesz zrobić i jakie z tego będą płynąć korzyści, rozważyć wiele możliwości, które mogą być wzięte pod uwagę. Jeżeli dążysz do zrozumienia jakiejś sytuacji, musisz ją znać bardzo dobrze. Jeżeli nie masz wystarczającej wiedzy, wynik twojej pracy będzie raczej prostacki niż prosty. Prawdziwa prostota pochodzi ze zrozumienia. Prostota poprzedzająca zrozumienie jest bezwartościowa.

wa. Prostota wynikająca ze zrozumienia jest nową wartością,

Zasada 4. Powinienesz projektować alternatywy i możliwości.

Nacisk musisz położyć na projektowanie. Analiza odgrywa ważną rolę w upraszczaniu, ale na koniec musisz stworzyć nową drogę. Proces projektowania potrzebuje kreatywności i peryferyjnego myślenia. W projektowaniu nie jest istotna jedna właściwa droga. Większe znaczenie ma projektowanie alternatyw i możliwości, a dopiero potem wyselekcjonowanie jednej z nich. Pierwszy pomysł, jaki przychodzi do głowy, zazwyczaj nie jest najlepszy. Dlatego tak ważne jest myślenie nad innymi możliwościami.

Zasada 5. Musisz przezwyciężyć i odrzucić istniejące elementy.

18

Wszystko musi być przezwyciężone i uzasadnione. Systemy i działania mają tendencje do rozrostu w coraz bardziej skomplikowane formy. Rzeczy, które kiedyś były bardzo potrzebne, teraz wydają się zbędne. Kiedy coś nie może być uzasadnione, wtedy trzeba z tego zrezygnować. Jeśli chcesz zatrzymać coś ze względu na tradycje, niech będzie to efektem świadomej decyzji.

Zasada 6. Musisz być przygotowany na to, aby zaczynać wszystko ciągle od początku.

Jest znacznie prościej modyfikować istniejącą strukturę, szukając prostszej formy, ale musisz być przygotowany, żeby czasami zaczynać wszystko od początku. Musisz dokładnie wiedzieć, co chcesz zrobić, by móc całkowicie zignorować istniejący system. Jest to o wiele trudniejsze, droższe i mniej chętnie akcepto-

wane. Dlatego będziesz musiał umieć pokazać oczekiwane korzyści płynące z twojego nowego podejścia.

Zasada 7. Musisz używać konceptów.

Koncepty są sposobami ludzkiego umysłu na upraszczanie otaczającego świata. Jeżeli ich nie używasz, pracujesz z detalami. Nie jest możliwe poruszanie się bocznymi drogami od detalu do detalu. Zawsze musisz wracać do konceptu i iść dalej. Z konceptu wynika pierwszy etap myślenia, kierunek i cel. Kiedy już przejdiesz przez ten etap, możesz skupić się na konkretnych i alternatywnych pomysłach. Pamiętaj, że koncept jest generalnym, ogólnym schematem.

Zasada 8. Musisz rozbić plany na mniejsze jednostki.

Organizacja mniejszych jednostek jest oczywiście prostsza niż większych. Mniejsze jednostki organizują się, żeby służyć wyższemu celowi. Żeby coś zrozumieć, możliwe, że będziesz musiał porozbijać to na mniejsze kawałki i przez analizę dotrzeć do tego, co ukryte. Rozbudowane systemy pracują lepiej, kiedy składają się z podsystemów, z których każdy ma prostszą organizację, integrującą się z resztą (podobnie jak komórki w ciele człowieka).

Zasada 9. Powinienesz być przygotowany na poświęcenie innych wartości dla prostoty.

System, którego założeniem jest całkowita zrozumiałość, może być bardzo skomplikowany. Czasami trzeba poświęcić zrozumiałość dla prostoty, wtedy projektujesz odpowiedni system zajmujący się wyjątkowymi przypadkami. Tak długo jak błędy pozostają nieakceptowane, możesz być zmuszony do poświęcenia perfek-

cji dla praktycznej prostoty. Prostota jest prawdziwą wartością i dlatego powinienś oddać inne, aby uzyskać właśnie prostotę. Ten rodzaj rezygnacji wymaga podkreślenia wartości prostoty i jej priorytetów. Zazwyczaj nie jest możliwe, aby mieć wszystko, więc musisz dokonać wyboru między wartościami. Ważne jest, aby był to wybór przemyślany i świadomy.

Zasada 10. Musisz wiedzieć, dla kogo prostota jest przeznaczona (projektowana).

Czy prostota jest projektowana dla użytkownika (klienta) systemu, czy dla operatorów (właścicieli) systemu? Czy prostota jest dla produkcji (wytwarzania), czy konserwacji (utrzymania)? Czy prostota jest dla swobody operacji (działania), czy dla oszczędności? Zmiana (przesunięcie zawłości) może oznaczać, że system jest wykorzystywany o wiele prościej dla klienta, ale o wiele bardziej skomplikowany dla operatora. Dużo częściej mamy do czynienia z odwrotną sytuacją. Kto zatem czerpie z tego korzyści? Jeśli nikt nie zamierza czerpać korzyści, to kto w takim razie?

W nawiązaniu do tych zasad, podczas praktycznych prac warsztatowych zwróciłem uwagę na dwa zagadnienia: *slow* i spokój.

I.4. SLOW

Slow, slow, slow...

Wszzechobecne dzisiaj słowo: *slow*.

Slow food, slow jogging, slow travel, slow driving, slow money, slow parenting, slow work, slow sex, slow life, slow city.

Konotacja słowa *slow*, czyli powolny, do niedawna nie była pozytywna. Jednak w ostatnich latach wszystko się zmieniło. Dzisiaj pozytywną cechą, a nawet wartością jest „być *slow*”. Dlaczego?

Doszliśmy do takiego momentu, że większość ludzi wszystko robi szybko. Szybko przemieszcza się z miejsca na miejsce: jeździ coraz szybszymi samochodami, pociągami, lata bardzo szybkimi samolotami. Szybko jemy. Szybko czytamy (technika szybkiego czytania). Szybko oglądamy (Japończycy w ciągu siedmiu dni są w stanie zwiedzić całą Europę). Pracujemy dużo i na czas.

Tu z pomocą przychodzi nam idea *slow life*, która pokazuje, że można żyć inaczej.

Żyć według idei *slow life* nie znaczy, by pracować mniej, konsumować mniej. Nie mniej, ale inaczej. Jest nawet popularne, takie dość przewrotne powiedzenie „Mniej znaczy więcej”. Według tej idei chodzi o to, żeby przezwyciężyć barierę pośpiechu i pozwolić sobie zainwestować czas w sposób jak najkorzystniejszy dla nas samych, w pełnym holistycznym ujęciu – mieć czas dla ciała, umysłu i duszy.

Idea *slow life* zakłada, że szybko nie zawsze znaczy wydajnie. Czasami warto zwolnić, by móc w pełni docenić na przykład zwykłą codzien-