

Symbiocen i myślenie ciepłem

mgr Anna Saramowicz

*psycholog, certyfikowana psychoterapeutka i superwizorka
aplikantka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego*

dra Monika Rościszewska

*Wydział Rzeźby, Akademia Sztuk Pięknych w Krakowie
e-mail: rosciszewskam@gmail.com*

*Słowa kluczowe: Symbiocen, relacyjność, czułość,
odczuwanie, twórczość, ciało*

Perspektywa Teoretyczna: Ciało, relacja i Symbiocen¹

Symbiocen to pojęcie wprowadzone przez Glenna Albrechta (2014) – australijskiego filozofa środowiskowego – do opisu nowej epoki, w której zamiast dominacji człowieka nad światem przyrody, zaczynamy uznawać współistnienie, relacyjność i wzajemność wszystkich istot żywych. W symbiocenie ciała i środowiska nieustannie się przenikają, wymieniając energię i substancje, a człowiek staje się odpowiedzialnym elementem całości, a nie jej władcą. To zmiana wobec perspektywy antropocenu – epoki, w której człowiek pozostawał w centrum, a jego eksploatacyjne i niewrażliwe działania prowadziły do naruszenia równowagi w przyrodzie i cierpień innych organizmów (Albrecht, 2019).

Na tym tle pojawia się idea myślenia ciepłem. To zaproszenie do wymiany energii między istotami nie tylko w wymiarze fizycz-

nym, ale też emocjonalnym i relacyjnym. Doświadczenia uwzględniające dotyk, czułość czy opiekę, odzyskują dziś fundamentalne znaczenie w budowaniu „ciepłych” relacji z ludźmi i poza ludzką naturą.

Już w okresie prenatalnym nasza zdolność do bycia w relacji z innymi ukierunkowuje się poprzez zmysły. Głos matki, który przenika przez powłoki cielesne, staje się dla dziecka pierwszym doświadczeniem bezpieczeństwa oraz więzi. Intonacja mowy matczynej to swoista „kąpiel”, która zapewnia niezbędne warunki do rozwoju; to przykład pierwotnego przenikania się, współistnienia i ciepła. Dzięki temu łatwiej budujemy w sobie gotowość do akceptowania współzależności jako niezbędnego elementu życia w harmonii ze światem.

Czucie i zmysły – zwłaszcza dotyk – stają się indywidualnym narzędziem nawiązywania relacji z otoczeniem. Jak pisał Didier Anzieu (1995) w teorii „Skóry jako self”, nasza skóra rejestruje i zapamiętuje kontakt ze światem: doświadczenia mogą być czułe i wspierające lub – przeciwnie – zimne i wrogie.

¹ mgr Anna Saramowicz

Warto pamiętać, że ciało bywa też zakładnikiem nieprzepracowanych bodźców i trudnych uczuć. Przypomina to zjawiska środowiskowe: tak jak natura, w którą zamiast substancji odżywczych przenikają toksyny, zaczyna chorować, tak i człowiek odczuwa skutki niezintegrowanych doznań. Tu pojawia się rola twórczości – w szczególności artystycznej – jako praktyki uzdrawiającej. Akt tworzenia ze skupieniem na ciele, jego strukturze, a także przepracowaniu niedoskonałości pozwala na zrozumienie oraz uzdrawianie własnego doświadczenia. Bycie widzianym i odzwierciedlonym – ważne pojęcie w psychologii rozwojowej u Donalda Winnicotta (2011) – to kluczowe warunki budowy zaufania i umysłowego rozwoju. Reintegracja zmysłowa w procesie artystycznym może więc uruchomić procesy transformacji zarówno u twórcy, jak i modela – zrodzić nową przestrzeń czułości i wzajemnego wsparcia.

Podsumowując: myślenie ciepłem w symbiocenie obejmuje nie tylko otwartość na innych ludzi i poza ludzką naturę, ale również uznanie leczniczego potencjału twórczości. To ona zasila nasze możliwości reintegracji – pozwala uzdrawiać relacje, odbudowywać wrażliwość i poczucie przynależności do większej całości, jaką jest świat.

Perspektywa praktyczna:

Ciało i Czułość Symbiotyczne odczuwanie, w stronę nowej ekologii relacyjnego myślenia²

Współzależność w funkcjonowaniu w świecie stanowi nieodłączną część istnienia. Odpowiedzialność za własne decyzje, przy jednoczesnej świadomości wpływu, jaki wywieramy na otoczenie – zarówno społeczne, jak i przyrodnicze – staje się fundamentem etycznego działania. Taka świadomość jest już krokiem ku pogłębionemu rozumieniu

kryzysu, wobec którego stajemy jako mieszkańcy tej planety. Jako artystka funkcjonuję w przestrzeni zarówno odczuwalnej, jak i wyobraźniowej. Moje ciało – a w szczególności skóra – staje się organem percepcji, przez który chłonę bodźce z otoczenia. Ich nadmiar i intensywność wymagają wewnętrznego przetworzenia. Obrazy, wrażenia i impulsy ulegają w mojej praktyce artystycznej transformacji – redefinicji – i stają się językiem wyrazu, narzędziem komunikacji oraz środkiem autorefleksji. Cały ten proces traktuję jako drogę rozwoju i samopoznania. Myślenie ciepłem to dla mnie akt zbliżenia, uruchamiania czułości i uwagi.

Ciepło jest tu rozumiane nie tylko fizycznie, lecz także symbolicznie – jako energia przepływająca między obiektami, istotami, relacjami. To energia, która ogrzewa i łączy; która współtworzy przestrzeń komfortu, rezonansu i wzajemnego zrozumienia. W tym kontekście ciepło staje się pojęciem relacyjnym, dynamicznym – wynikiem oddziaływania jednego elementu na drugi w sposób, który generuje wzajemną jakość istnienia. Energia wytwarzana w wyniku rezonowania dwóch bytów staje się przestrzenią dobra: sprzyjającą rozwojowi, wzajemności i współodczuwaniu. Odpowiedzialność, która rodzi się w tej relacji, to nie tylko troska o siebie, ale także o drugiego – o materię, środowisko, ekosystem, który współtworzymy.

W tym sensie myślenie ciepłem doskonale wpisuje się w ideę symbiocenu pojęcia zaproponowanego przez Glena Albrechta (2014) jako alternatywa dla epoki antropocenu. Symbiocen zakłada przejście od dominacji do współpracy, od eksploatacji do współodczuwania, od egocentryzmu do relacyjności. To czas, w którym ludzka aktywność nie niszczy, lecz wzmacnia sieć życia.

² dra Monika Rościszewska

Działanie w zgodzie z naturą staje się w tym ujęciu nie tylko etycznym wyborem, ale koniecznością egzystencjalną. To akt świadomego uczestnictwa w systemie zależności, w którym człowiek nie jest nadrzędnym podmiotem, lecz jednym z wielu współuczestników. Natura – jako enklawa dobrej, nieinwazyjnej energii – dostarcza tlenu, warunków do życia i inspiracji do tworzenia. To ona umożliwia funkcjonowanie, nie narzucając swojego obrazu, ale oferując przestrzeń współdziałania.

W dobie symbiocenu kluczowe stają się: empatia międzygatunkowa, uważność na procesy naturalne, oraz odpowiedzialność za wybory podejmowane w ramach relacji ze środowiskiem. Myślenie ciepłem jest więc nie tylko metodą twórczą, ale także postawą głęboko zaangażowaną wobec świata. W skórze zapisuje się pamięć relacji, co dla artysty rzeźbiarza czyni dotyk zarówno narzędziem poznania, jak i soczewką oglądu świata.

Wnioski

Oba przedstawione teksty ukazują myślenie ciepłem jako istotną strategię kształtowania relacji między jednostką a światem w dobie symbiocenu. Mimo różnych akcentów, jeden bardziej osobisty i artystyczny, drugi bardziej filozoficzno-teoretyczny, oba podejścia wskazują na głęboką przenikalność między świadomością cielesno-odczuwalną, a etyczną odpowiedzialnością za globalne ocieplenie i stan środowiska naturalnego.

Współzależność i relacyjność zarówno w pierwszym, jak i w drugim tekście, wyraźnie zaznacza się postulat przejścia od indywidualizmu i antropocentryzmu ku relacyjnemu modelowi istnienia, charakterystycznemu dla epoki symbiocenu. Współzależność nie jest tu jedynie koncepcją teoretyczną, lecz doświadczalną rzeczywistością: przejawia się poprzez ciało, dotyk, skórę, dźwięk, energię emocjonalną.

W obu tekstach ciało zostaje uznane za główny organ poznania i komunikacji, który umożliwia głębokie, empatyczne odczuwanie otoczenia. Myślenie ciepłem zyskuje tu wymiar ontologiczny i etyczny, jest nie tylko strategią poznania, lecz także postawą wobec świata.

Myślenie ciepłem jako kategoria epistemiczna i moralna. Ciepło nie funkcjonuje jedynie jako metafora, staje się realnym narzędziem kształtowania więzi między istotami. To myślenie emocjonalno-zmysłowe odróżnia symbiocen od chłodnej racjonalności antropocenu. W pierwszym tekście ciepło to podstawowa matryca rozwoju emocjonalnego, psychicznego i ekologicznego, w drugim energia rezonansu i komunikacji artystycznej. Wnioskiem płynącym z porównania obu tekstów jest uznanie, że myślenie ciepłem stanowi alternatywną epistemologię – wiedzę zakorzenioną w cielesności, relacyjności i emocji, która nie tylko pozwala zrozumieć świat, ale także buduje gotowość do ponoszenia odpowiedzialności za niego.

Twórczość jako proces wglądu relacji ze światem. Szczególnie silnie wybrzmiewa w obu tekstach znaczenie twórczości jako procesu transformacyjnego i ekologicznego. Zarówno na poziomie jednostkowym (samo-poznanie artystki), jak i kolektywnym (odbudowywanie więzi z naturą), sztuka i myślenie ciepłem pełnią funkcję regenerującą. W pierwszym tekście szczególny nacisk położony jest na koncepcję reintegracji sensorycznej jako formy uzdrawiania relacji z otoczeniem - zarówno ludzkim, jak i poza ludzkim. W drugim natomiast twórczość służy jako kanał autorefleksji i odpowiedzi na nadmiar bodźców, z którymi zmagamy się w zglobalizowanym, przebodźcowanym świecie.

Symbiocen jako warunek przetrwania i wspólnoty. Oba teksty zgodnie podkreślają, że przyszłość oparta na modelu symbiocenu

wymaga radykalnej zmiany w sposobie postrzegania i działania człowieka. Przejście od eksploatacji do współodczuwania, od dominacji do rezonansu, staje się warunkiem dalszego istnienia nie tylko gatunku ludzkiego, ale i całej biosfery. Myślenie ciepłem – jako praktyka artystyczna i etyczna – staje się metodą budowania zrównoważonego, współodczuwającego świata, w którym odpowiedzialność za zmiany klimatyczne wynika nie z abstrakcyjnych nakazów moralnych, ale z ucieleśnionej świadomości współistnienia.

Myślenie ciepłem ujawnia się jako kategoria epistemologiczna, etyczna i estetyczna, łącząca świadomość zmysłową z odpowiedzialnością środowiskową. Symbiocen jako nowy paradygmat egzystencji promuje relacyjność, wzajemność i cielesno-emocjonalne połączenie człowieka ze światem. Twórczość artystyczna, oparta na cielesnym doświadczaniu, stanowi zarówno akt poznania, jak i proces wglądu, istotny w kontekście kryzysu klimatycznego i egzystencjalnego. W obu tekstach zaznacza się potrzeba odejścia od antropocentryzmu na rzecz współodczuwania i międzygatunkowej empatii, które wspierają procesy naprawcze i tworzą warunki dla regeneracji planety. Współczesna etyka ekologiczna, wspierana przez afektywne i artystyczne praktyki, zmierza ku nowemu modelowi istnienia, w którym współodczuwanie otoczenia i świadomość odpowiedzialności stają się nierozdzielne.

Literatura:

- Albrecht, G. A. (2014). Ecopsychology in the Symbiocene. *Ecopsychology*, 6(1), 58–59.
- Albrecht, G. A. (2019). *Earth Emotions: New Words for a New World*. Ithaca: Cornell University Press.
- Anzieu, D. (1995). *Le Moi-peau*. Paris: Dunod.
- Winnicott, D. W. (2011). Lustrzana rola matki i rodziny w rozwoju dziecka. [w:] *Zabawa a rzeczywistość*, Warszawa: Imago, s.153-161

Notka o autorkach:

Monika Rościszewska – rzeźbiarka, projektantka i pedagożka Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie – traktuje szkło jako medium o wyjątkowej sile ekspresji. Jej twórczość koncentruje się na procesach wewnętrznego samopoznania, a sam materiał ujmując jako niemal żywy organizm, którego potencjał ujawnia poprzez formę. Jej prace prezentowano w Polsce i za granicą. Jest doktorką sztuki na Wydziale Rzeźby ASP w Krakowie

Anna Saramowicz – psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka i superwizorka SN Psychoterapii PTP, absolwentka UJ. W trakcie szkolenia z psychoanalitycznej terapii rodzic-niemowlę u Tessy Barandon. Pracuje psychodynamicznie, systemowo i MBT. Prowadzi praktykę własną, współpracuje z Gabinetem Wczesnego Rodzicielstwa w Szpitalu św. Ludwika i szkoli psychoterapeutów. Jej zainteresowania to więź, terapia rodzic-niemowlę, dziecko, przekazy transgeneracyjne, mentalizacja i związki sztuki z terapią.