

## **Ökopszichológia: hogyan legyünk jól úgy, hogy az a természeti rendszerek jóllétébe illeszkedjen?**

### **Mit jelent az ökológiai én fogalma?**

A Kárpát-medencében számos nagyszerű, gyógyhatással bíró természetes tó található, ezek egyike a szovátai Medve-tó, amely világviszonylatban is egyedülállónak számít. Bár a Sóvidékhez tartozó Szovátán több sós tóval is találkozhatunk, a mintegy százötven éve, természetes úton keletkezett Medve-tó ezek közül a legnagyobb, s ugyanakkor a világ legnagyobb helioterikus tavaként tartjuk számon!

A helioteria jelensége azt jelenti, hogy a sós víztömeg felszínén egy vékony édesvízréteg folyik át, amely a tóba torkolló kis patakok vizéből és a csapadékból származik. A felszínen levő édesvíz csak kevésbé keveredik, és egy néhány centiméteres réteget hoz létre a sós víz tetején, amely üvegházhatást eredményez. Emiatt a nap sugarai sokkal erősebben képesek felmelegíteni a tavat, ami a jelenség következtében a fürdőszézon kezdetén – két méter mélységben – akár az ötven fokok hőmérsékletet is elérheti.

A Medve-tó – amely nevét egy kiterített medvebőrhez hasonló alakjáról kapta – ugyanakkor egy páratlan, erőteljes gyógyhatással is bíró természeti képződmény. Turisták tömege látogatja, viszont a strandolók számára mindössze 2 hónapig áll rendelkezésre, a napi nyitvatartás pedig meglehetősen egyedi: csak néhány órán keresztül fogad vendégeket délelőtt és délután – a nap közepén pedig a tó két órát pihen. Erre a különös napirendre azért van szükség, hogy fürdőzők által összekevert vízrétegek a pihenőidőben visszarendeződjenek, hiszen ez elengedhetetlen a helioteria jelenségének életben tartásához.

Érdekes a kora délutáni pihenőhöz kapcsolódó rítus is: már 12.30-kor jelez a csengő, hogy hamarosan ki kell jönni a vízből, majd ez még kétszer, negyedóránként ismétlődik. A tömeg pedig mindháromszor visszafütyül, de egyre halkabban és egyre kisebb meggyőződéssel, végül pedig 13 órára mindenki szépen kijön a partra. A rítus mindennap így zajlik évtizedek óta, s voltaképpen a fürdőzők is és a tó kezelői is egyetértenek abban, hogy ez így van rendben. A tó így van jól – s ezáltal mi is!

A szovátai Medve-tó esete jó példa arra, hogyan tarthatjuk tiszteletben például egy tó természetes ritmusát. Hogyan válhat számunkra egyértelművé hosszú távban gondolkodva, hogy a tó érdeke összesimul a mi saját érdekünkkel? Hogyan nyilvánulhat meg a döntéshozásban az ökológiai énéllapot?

### **Mit jelent az ökológiai én?**

Az ökopszichológiai megközelítés szerint egyéni jóllétünk és a természeti környezetünk állapota összefüggésben van egymással. Ez a mintegy harminc éve létrejött tudományterület az ember és az

emberen kívüli természet kapcsolatát kutatja, s fontos kiindulópontja a rendszerszemlélet, amelynek értelmében az ember mélyen és elválaszthatatlan módon illeszkedik a nagyobb természeti rendszerekbe.

Gondoljunk csak arra, hogy amikor levegőt veszünk, olyan molekulákat szívunk be, amelyek korábban más élőlények testének részét képezték, s amikor táplálkozunk, ugyanezt tesszük. Bár sokszor elkülönült lényekként gondolunk magunkra, a biológia órákon tanult anyagkörforgás és energiaáramlás szorosan összekapcsol bennünket az élet hálózatával.

Továbbá testünk és pszichénk működését nagymértékben befolyásolják azok a kozmikus változások, amelyeket a Föld Naphoz és Holdhoz viszonyított mozgásai alakítanak. A nappal-éjszaka váltakozása például alapvetően meghatározza az életünket, akár csak az évszakai változások: biológiai ritmusunk, aktivitásunk és pihenésünk, életműködéseink, közérzetünk ezekhez a természeti ritmusokhoz igazodik. Az időzónák átlépéséből származó 'jetlag' vagy épp az éjszakai műszakra való állás huzamosabb idő alatt képes összezavarni a biológiai óránkat, és ettől megbetegszünk.

**A természet tehát nem a környezetünk, hanem mi magunk vagyunk!** Azokban a pillanatokban, amelyekben ezt a tényt felismerjük és átéljük, egy olyan énkiterjesztett állapotba kerülünk, amit az ököpszichológia ökológiai énállapotnak nevez. Az *ökológiai én* fogalma (amely Arne Naess norvég ökofilozófus nevéhez fűződik) a többi élőlényel való közösségünk, egységünk megélését jelenti. Egy olyan intuitív környezeti tudást, hálózati gondolkodást és ökológiai intelligenciát feltételez, amely az élővilág közös fejlődésének emlékét őrzi.

Éppen ezért az ökológiai énállapot megélésekor a környezettudatos magatartás már nem morális kérdésként értelmezhető, hanem önérdekké válik. Hiszen ha én magam a természet része vagyok, ennek a nagyobb „testnek” egy „sejtje”, a természet védelme nem más, mint önvédelem!

Az ökológiai énállapotot leginkább akkor tapasztalhatjuk meg, ha a természetben járva, szemlélődve vagy cselekedve egy idő után elcsendesül az elménk zakatolása, és ráhangolódunk egy másik ritmusra: megnyugszunk, feltöltődünk, és elkezdünk a táj részévé válni. Például amikor egy tóban lebegve úgy érezzük, mintha feloldódnának a körvonalaink. Vagy túrázás során egy dombtetőre érve letekintünk a völgybe, ahol apró pontokként látjuk a házakat – s megérint az időtlenség békéje. Amikor kertészkedünk, és annyira belefeledkezünk a munkába, hogy a jelen pillanatot egy folyamatos áramlásként éljük meg. Számptalan példát sorolhatnánk. Ezekben a pillanatokban nem elszakított, különálló elemként, hanem a természet szerves részeként tapasztaljuk meg önmagunkat.

Minél több ilyen élményt szerzünk, működésmódunk annál nagyobb eséllyel válik fenntarthatóvá, hiszen megélhetjük, hogy az önazonosságunk és a jóllétünk szervesen illeszkedik a természeti rendszerek jóllétébe – s a kettő között nincs valódi érdekellentét.

Írta: Molnos Zselyke, Ököpszichológiai Intézet (<http://ecopsychology.hu/>)