

Nem lehetünk egészségesek beteg ökoszisztémákban

A válság mint esély a fejlődésre

Az elmúlt hónapokban egyénileg és kollektíven is különös tapasztalatra tehattünk szert. A betegség és halál árnyéka, az egzisztenciális félelem, a bevételi források veszélybe kerülése, a bezártság és az emberi kapcsolatok gyökeres átalakulása mindannyiunkat próbára tett.

Egy annyira apró biológiai entitás, ami nemcsak szabad szemmel, de még fénymikroszkóppal sem látható, hihetetlenül nagy hatást gyakorolt az életünkre: fenekestől felforgatta a mindennapjainkat, a szokásainkat, a munkánkat, s más emberekkel – mint potenciális veszélyforrásokkal – szemben óvatossá, gyanakvóvá tett.

A járvány azonban mást is hozott: lelassulásra, befelé fordulásra kényszerített. Leállította a bolygót átívelő cikázásainkat, s összezárt minket a családtagjainkkal. Megtapasztaltuk sérülékenységünket, testközelbe került a halál lehetősége. Megéltük a félelmet, a bezártságot, és azt, hogy nem vagyunk mindenhatóak, hogy vannak helyzetek, amikor nem tudunk teljes kontrollt gyakorolni a saját életünk fölött. S ami a legfontosabb: megkérdőjelezett egy illúziót, miszerint az általunk épített világban sérthetetlenek és függetlenek vagyunk a természeti hatásoktól.

Diszfunkcionális kapcsolatunk a természet többi részével

Emberi létünk ugyanakkor a természeti rendszerekbe ágyazódik, ezernyi szállal kapcsolódunk a bolygósztintú anyagáramlásba minden lélegzetvétellel és minden magunkhoz vett falat étel által. **A természet tehát nem egy díszlet, ami „ott kint” van, hanem mi magunk is azok vagyunk, s nem véletlen, hogy jóllétünket alapvetően meghatározzák e sokszínű világgal való kapcsolataink.**

Márpedig ezek a kapcsolatok meglehetősen abuzívák. Bár minden erőforrásunk a természeti rendszerekből származik, amelyekbe emberi létünk ágyazódik, ezekkel meglehetősen egyoldalú és kizsákmányoló jellegű viszonyban vagyunk: elveszük, amire szükségünk van, sőt annál jóval többet is, s a fogyasztás túlsó végén megjelenő szeméttel elborítjuk a természetes élőhelyeket. Mindeközben senki másra nem vagyunk tekintettel, sőt, önmagunkra sem.

Az ököpszichológia szerint ez kimeríti a diszfunkcionális környezeti kapcsolat fogalmát, bár ez a fogalom egyelőre hiányzik a pszichológia szótárából.

Hogyan jutottunk el a jelenlegi állapotba, és (egy tágabb nézőpontból szemlélve) hogyan írható le az a helyzet, amelyben most vergődünk?

A fejlődési krízis fogalma

A lélektani krízis vagy válság egy olyan kiélezett, kritikus, stresszel teli állapot, amely az egyén figyelmét teljes egészében leköti, s amelyben a korábbi működésmódok, megküzdési stratégiák

már nem bizonyulnak elégségesnek, így új eszközöket, új utakat kell keresni a helyzet megoldásához. Ez a kiemelt állapot ugyanakkor egyaránt magába foglalja az összeomlás vagy a fejlődés lehetőségét.

A lélektani krízisek két nagy csoportját különbözteti meg a pszichológia: a véletlenszerű és a fejlődési kríziseket. Míg a mindannyiunk által megtapasztalt járványhelyzet (akárcsak egy haláleset vagy épp egy válás) az előző kategóriába tartozik, a fejlődési krízis egy kritikus átmeneti állapotot jelöl két életszakasz között (pl. életközépi válság). Életünk során tehát mindannyian számos fejlődési krízist élünk meg, amelyek magukban rejtik személyiségünk érésének lehetőségét, de egyúttal a megrekedés, a lelki zavarok kialakulásának esélyét is.

Az ökológiai válság: elakadt fejlődési krízis?

A fejlődés ugyanakkor nem kizárólag az egyéni életre jellemző, biológiai értelemben nemcsak az egyedre, hanem a fajra is vonatkozik: egy fajnak is van élettartama (néhány millió év), amelynek során genetikai, morfológiai, élettani, magatartásbeli szempontból is változik.

Az ökopszichológiai fejlődési modell az egyén, valamint az emberiség fejlődési pályája során három szakaszt ír le a természettel való kapcsolatunk viszonylatában.

Mind egyéni életünk során, mind pedig az emberi faj fejlődési folyamatában fejlődésünk az egység állapota felől az elkülönülésen és önmeghatározáson át az újrakapcsolódás felé vezet. Azonban, míg egy ember esetében az egyes szakaszok egy vagy több évig, illetve évtizedig tartanak, addig az emberiség fejlődési folyamatában évezredekéről beszélünk. Éppen ezért az életszakasz-váltások mint fejlődési krízisek is hosszan elhúzódnak, s jelenleg épp egy ilyen korszakot élünk.

Evolúciós történetünk kezdetén a természettel koegzisztenciában élő ember még egységben szemlélte az élővilágot, amelybe önmagát is sorolta. A differenciálatlan egység állapotát követően az emberiség a mezőgazdasági, majd később az ipari forradalom során olyan fejlesztéseket vitt végbe, amelyek által sikerült csökkentenie a természeti forrásoknak illetve az időjárás viszonyosságoknak való kiszolgáltatottságát, s ezáltal egyre jobban meghatározta és elkülönítette, differenciálta önmagát a természet többi részétől.

Az emberiség fejlődése során a következő, harmadik lépést a differenciált, elkülönült egyén újrakapcsolódása jelenti. Fontos, hogy ez nem egy korábbi létállapotba való visszatérést igényel, hanem egy paradigmaváltást, amely a rendszerbe ágyazottságunk felismerését, észlelés- és gondolkodásmódunk, valamint a természethez való – jelenleg kizsákmányoló – viselkedésmódunk átalakítást foglalja magába.

A második szakaszból a harmadikba való átmenet viszont elakadt, a differenciált egyén újrakapcsolódása nem tudott megvalósulni, s a fejlődési krízis kóros irányt vett. Ezt az állapotot nevezi az ökopszichológia a természettől való elidegenedésnek.

Az elidegenedés önmagában is egy nehézséget jelentő állapot, de a fejlődési nyomást tovább erősítik azok a véletlenszerűnek tűnő, valójában azonban a fejlődési krízisben elakadt emberiség

által létrehozott súlyos válságállapotok, mint amilyen a klímaválság vagy az ökológiai rendszerek összeomlása.

A tét, s ennek következtében a fejlődési nyomás is egyre nagyobb. A kérdés az, hogy meg tudjuk-e lépni azt a lépést, amelyet az elidegenedésből az újrakapcsolódásba való továbbfejlődés igényel. Vagy beszűkült állapotunkban egy kiterjesztett öngyilkosságban látjuk a megoldást, amelynek során az élővilág többi részét is magunkkal rántjuk?

Írta:

Molnos Zselyke

biológus, tanácsadó szakpszichológus

Ökopszichológiai Intézet (<http://ecopsychology.hu/>)