

Varázslatos világunk

Mitől lesz fontos számunkra a természet többi része?

65. »

Természetfilmek és nemzeti parkok együtt a természetért

68. »

A turul
70. »

Küzdelem a természet nélküli élettel

72. »

Hulladékkal a hulladék ellen
74. »

Pálmalevélre írt catering

76. »



Mitől lesz fontos számunkra a természet többi része?

A környezettudatos viselkedés pszichológiai tényezői

Nap mint nap találkozunk olyan hírekkel, mint például egy értékes ártéri erdő kivágása, illegális személtalálás vagy egy újabb nagyberuházás terve egy természetvédelmi szempontból értékes élőhelyen. Az efféle események többünkben keltenek fájdalmat és tehetetlen dühöt – ezek az érzetek viszont átkeretezhetőek lennének cselekvésbe fordított energiává is. Éppen ezért természetszerető, természetvédő emberként az egyik legfontosabb kérdés lehet számunkra az, hogyan lehet mások szemléletére és viselkedésére hatni. Hiszen a Föld jelenlegi állapota a kizsákmányoló emberi magatartás eredménye, és ezen változtatni szükséges – kérdés csak az, miképpen.

A 60-as, 90-es évek folyamán létrejött ökopszichológia elsőként közelítette meg pszichológiai szempontból az ökológiai válság témakörét. Többek közt arra kereste a választ, mi a lélektani magyarázata, hogy módszeresen tönkretesszük azt az élő hálózatot, amelynek mi magunk is szerves részei vagyunk. Hogy lehet az, hogy racionális lényként önnön létünket is veszélybe sodorjuk a természettel szembeni abúzív viselkedésünkkel?

A későbbiekben a pszichológia más ágai is megfogalmaztak hasonló kérdéseket (például a környezetpszichológiáról levált természetvédelmi pszichológia vagy az egészen fiatal klímapszichológia), s egyre népszerűbbé válik a megközelítés, miszerint a globális válságot fontos pszichológiai szempontból is megközelítenünk, hiszen az emberi (azaz fogyasztói, döntéshozói) viselkedésváltozás eléréséhez elengedhetetlen annak a tudományterületnek az eredményeire támaszkodnunk, amely pontosan ezt kutatja.

Roger Walsh ausztrál pszichológus és pszichiáter 1992-ben írta: „A jó hír az, hogy egyre többen reagálnak a globális fenyegetettségére, a rossz hír pedig, hogy a legtöbben anélkül cselekednek, hogy figyelembe vennék a pszichológiai okokat. Ez pedig azt jelenti, hogy a legtöbb beavatkozás csupán tüneti kezelés.” Az ökológiai válság, a természetvédelmi kérdések



kapcsán tehát alapvetően fontos, hogy megértsük az emberi viselkedés háttérében álló pszichológiai tényezőket, s ezeket figyelembe véve dolgozzunk a változáson.

Mi kell ahhoz, hogy természetudatos módon viselkedjünk?

Az első gondolatunk valószínűleg az, hogy egyrészt ökológiai ismeretek, másrészt információk a természeti károkról, illetve saját, mindennapi döntéseink hatásairól az élővilág többi részére.

A kutatások szerint ez csak részben igaz. Az ökológiai válsággal kapcsolatos információk megszerzése és megértése ugyan szükséges, de önmagában még nem elégséges ahhoz, hogy a biodiverzitást fenntartó módon működjünk. Amennyiben az információk nem párosulnak személyes tapasztalatokkal, így hiányzik (vagy minimális) az érzelmi hatásuk, kevésbé bizonyulnak hatékonyak.

Nem véletlen, hogy a legtöbb természetvédő szakember élettörténetében már kisgyerekkorban megtaláljuk a természettel való közvetlen kapcsolat valamely formáját, olyan személyes emlékeket, tapasztalatokat, amelyek egy erős kötődést alakítottak ki a – David Abram kifejezését használva – „több mint emberi” világgal. Az érzelmi töltet olyan motiváló erő lehet, amely komoly erőfeszítésre készíthet. (Bár egy adott helyzetben meghozott erőfeszítést több más tényező összehatása is segíti vagy gátolja, például egyéb személyes szükségletek vagy épp külső hatások.)

Továbbá, az érzelmi bevonódás önmagában nem elegendő, az énhatékonyság érzésével kell párosulnia.

Hiszen az olyan természetpusztításról szerzett közvetlen tapasztalat, mint egy ismerős erdőrézlet letarolása, egy sor negatív érzelmet indíthat el bennünk, például dühöt, fájdalmat, kétségbeesést – ám ha mindez a tehetetlenség érzetével párosul, az ellehetetleníti az aktív cselekvést, amelyre épp szükség lenne. Fontos, hogy hatékonyan érezzük magunkat, hogy megtapasztaljuk, mi magunk is képesek vagyunk változtatni a körülöttünk lévő világon.

Társas lényekként azonban nemcsak a személyes motívumainkon múlik, hogy mit teszünk, hanem a társas környezeten is. Személyes értékeinket sokszor felülírhatják a társadalmi normák, például nem akarunk kilógni a sorból, nem szeretnénk nevetségessé válni mások szemében. Ugyanakkor ez fordítva is igaz: a tömeg ereje motiváló lehet azok számára is, akiknek kisebb a probléma iránti érzékenységük.

A természeti pusztításra adott válaszainkat továbbá számos kognitív torzítás (pl. fekete-fehér típusú gondolkodás, túláltalánosítás) és énvédő-elhárító mechanizmus

(pl. tagadás, hasítás, intellektualizáció) is gátolhatja. Az ökopszichológiai megközelítés szerint az olyan elhárító mechanizmusok, mint a tények elutasítása (tagadás) vagy a természetpusztításról szóló hideg, tárgyilagos, távolságtartó gondolkodás (intellektualizáció) távol tartanak bennünket az értékvesztéssel kapcsolatos érzéseinktől. Joanna Macy ökofilozófus szerint e viselkedés oka, hogy nem tudunk mit kezdeni a fájdalommal, büntudattal, félelemmel, haraggal, gyásszal, hiszen egy kollektív trauma következtében megrekedtünk a tehetetlenségben.

A környezettudatos viselkedés tehát egy soktényezős fogalom – a fenti felsorolás korántsem teljes –, hiszen az ember több mindent akar egyidejűleg, illetve nagyon sok belső és külső hatás ere-dője határozza meg a viselkedést egy adott helyzetben.

Egy dolog azonban biztosan körvonalazódik: az ismereteknél szükség van az egyéni hatékonyság megélésére, valamint a természet többi részével való érzelmi kapcsolatra is, ez pedig személyes élményeken, tapasztalatokon keresztül alakul ki.

Mit tud nyújtani az ökopszichológia a természetmegőrzés számára?

A pszichológiai ismereteket két különböző mélységben hasznosíthatjuk a természetmegőrzés területén. Egyrészt alkalmazhatjuk a pszichológia tudástárát az emberi viselkedés fenntarthatóbbá alakítása, manipulálása érdekében (pl. gondoljunk csak a társas befolyásolás eszközeire), másrészt a problémák mélyére nézve a válság okainak és tüneteinek együttes kezelésére is lehetőségünk van a paradigmaváltás támogatásával – erre hív bennünket az ökopszichológiai megközelítés.

A paradigmaváltás magában foglalja egyrészt a működésünk átalakítását, de ennél jóval többet is: annak megváltoztatását, hogy mit gondolunk a természet többi részéről, és az élő rendszerekkel való kapcsolatunkról, illetve azt, hogy milyen módon vagyunk képesek rendszerben gondolkodni, és összefüggéseket, kapcsolatokat, hálózatokat észlelni. Jelenlegi működésünk egy torz látásmód következménye, amelynek során hibásan észleljük a világban önmagunkat: elkülönültnek, rendszeren kívülinek, és más élőlények fölött állónak, miközben mi sem áll távolabb a valóságtól!

Az alkalmazott ökopszichológiai gyakorlatok – egyéni vagy csoportos formában – segítenek az elidegenedés állapotából visszatérni a rendszerbe ágyazottság élményéhez, továbbá az ökológiai fájdalom megélésén keresztül túljutni a tehetetlenségen, s ezáltal aktív cselekvőkké válni a változás érdekében.



ÍRTA

Molnos Zselyke

biológus, tanácsadó szakpszichológus
Ökopszichológiai Intézet

www.ecopsychology.hu