Hogyan léphetjük át a saját árnyékunkat?

Az ökológiai fájdalom mint cselekvésbe fordítható erő

Gyakran tűnhet úgy, hogy a környezet- és természetvédelmi ügyekkel kapcsolatos küzdelem – egy közéleti apátiába ütközve – szélmalomharccá válik. Szakemberek és elkötelezett önkéntesek kongatják folyamatosan a vészharangot, miközben a társadalom, mintha csak mély álmot aludna, épp a másik oldalára fordul. A látszólagos tétlenség, a nem megfelelő ütemű reakcióképesség mögött azonban több lehet, mint csupán a közöny. Renée Lertzman pszichológus, az Environmental Melancholia: *Psychoanalytic Dimensions of Engagement* (Környezeti melankólia: Az elköteleződés pszichoanalitikus dimenziói) című könyv szerzője a következőképpen teszi fel a kérdést: Mi van akkor, ha nem arról van szó, hogy túl kevéssé érdekel minket a probléma, hanem épp ellenkezőleg: túlzottan is hatást gyakorol ránk – annyira, hogy megbénít?

Az előző szám ökopszichológiai témájú cikkében azt jártuk körül, hogy miért elengedhetetlenek a természettudományos ismeretek ahhoz, hogy ne csak megértsük, hanem szemünk is legyen az élő rendszerek összetettségére, észleljük a kapcsolatok sokszínűségét és saját helyünket, beágyazottságunkat ebben a rendszerben. E képesség szükséges ahhoz a szemléletváltáshoz, amely – a problémák gyökeréig hatolva – megalapozza a hosszú távú viselkedésváltozást a bolygó többi részével való kölcsönhatásainkban, s amely nélkül a környezet- és természetvédelmi cselekvések csupán rövid távú hatásokat tudnak elérni.

De mi a helyzet akkor, ha a természetjárás vagy épp a természetvédelmi munka naponta szembesít minket az emberi pusztítással, a szennyezés következményeivel, az élőhelyek, élőlények, erőforrások kizsákmányolásával? Mi van, ha a szakmai szem, a kifinomult észlelés és a közvetlen tapasztalat kiszolgáltatottá tesz bennünket – pont azáltal, hogy többet látunk a pusztításból, mint korábban?

Mihez kezdjünk a haraggal és a mögötte megbújó fájdalommal? Mit kezdjünk a remény elvesztésével, a kétségbeeséssel vagy a jövőtől való félelemmel?

A helyzet nem ad okot felhőtlen optimizmusra, hiszen máris vannak visszafordíthatatlan veszteségek. Az ökopszichológia több ponton is a segítségünkre lehet: a komplex észlelés fejlesztésén túl (amelyről az előző cikk szólt) egy másik, kiegészítő eszköz lehet a természetkárosításra adott érzelmi válaszokkal való munka.

Ha ismerősek a fent említett érzések, talán Te is azok közé tartozol, akik azt tanulták, hogy jobb ezeket elkerülni. A bennünket elárasztó kellemetlen érzésekkel szemben egyfajta kontrollhiányt, tehetetlenséget élhetünk meg, ezért igyekszünk minél hamarabb elhessegetni őket. Tesszük ezt úgy, hogy elterelјük a figyelmünket, munkába vagy szórakozásba menekülünk, bezárjuk magunkat egy épített vagy digitális környezeti buborékba, amely azt az illúziót kelti, hogy függetlenítettük magunkat a természet többi részétől. Úgy tűnik, ez ideig-óráig működik is; egy felkavaró hír vagy látvány gyorsan kikerül a figyelmünk fókuszából, ám aztán egy csendes pillanatban vagy egy újabb inger hatására ismét visszatér a tudatunkba. Mások, megtapasztalva a természetkárosítás valamely formáját, igyekeznek hideg, tárgyilagos, távolságtartó módon beszélni a tényekről.

Az elhárító mechanizmusok mindezen formái ugyan pillanatnyilag megvédenek az elárasztó érzésektől, hosszú távon viszont megbénítanak és eltompítanak. Abbéli igyekezetünkben, hogy megóvjuk magunkat a fájdalomtól, lassan érzéketlenné válunk az élet kihunyása iránt.

E csapdahelyzetből való kitörésre ad lehetőséget többek közt a Joanna Macy nevéhez fűződő, »

▾ fotó | Koscsó Gábor

» mintegy negyvenéves tapasztalatra épülő közösségi gyászmunka. Ez a tehetetlenségtől az aktív, cselekvő állapotig való eljutásban segíti a résztvevőket; illetve e munkafolyamat szerves része a világ helyzetével kapcsolatos érzelmi válaszaink tudatosítása, és megosztása is.

A megközelítés egyfajta paradigmaváltást jelent a zöld mozgalmak területén, ahol általában ismeretek átadásában, illetve gyakorlati megoldásokban gondolkodunk, miközben arra törekszünk, hogy minél több emberre gyakoroljunk kellő mértékű hatást. Amikor a várt hatás elmarad, elindul a bűnbakképzés, s azt feltételezzük, hogy másokat egyszerűen nem érdekelnek a fenyegető tények.

A látszólagos közöny mögött azonban gyakran fel nem dolgozott érzések rejlenek, s az ezekkel való szembenézésre sokszor nincs mintánk és eszközünk. Sokan azt hiszik, ha megengedik maguknak, hogy átéljék ezeket, attól elgyengülnek, megfeneklenek, és képtelenek lesznek tovább vinni mindennapi tevékenységeiket. Ugyanakkor ezen érzések folyamatos hárítása megakadályoz bennünket abban, hogy rátaláljunk saját erőnkre, és aktív cselekvőkké váljunk.

A védett közegben történő, újratraumatizálást megakadályozó találkozás a saját érzelmi válaszainkkal olyan erővel bírhat, amely nemcsak kimozdít a tehetetlenségből, hanem teret ad az életörömnek is. Meglepődve tapasztalhatjuk, hogy nem vagyunk egyedül a világ aktuális helyzetére reagáló érzéseinkkel. Bár a mindennapokban nem beszélünk róluk, csak tesszük a dolgunkat, azért mélyen, legbelül nagyon is intenzív kapcsolatban vagyunk a fenyegető helyzettel.

Az ökológiai válsággal kapcsolatos érzések kihangosítása, másokkal való megosztása átalakító erővel bír. A szembenézés elkerülhetetlen a változáshoz, amely az új nézőpontokra való ráébredésen keresztül vezet el a cselekvő szerepvállaláshoz. A folyamat további hozadéka pedig az, hogy mindeközben mi magunk is megtelünk élettel: nyitottabbak leszünk az életörömre és a kapcsolódásra, s felnövünk a nehéz érzések megtartásának súlyos feladatához is. Azt gondolom, erre most mindnyájunknak nagy szüksége van!

ÍRTA

Molnos Zselyke

biológus, tanácsadó szakpszichológus
Ökopszichológiai Intézet

www.ecopsychology.hu