

## Nem lehetünk egészségesek beteg ökoszisztémákban

### A válság mint esély a fejlődésre

Az elmúlt hónapokban egyénileg és kollektíven is különös tapasztalatra tehetünk 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.

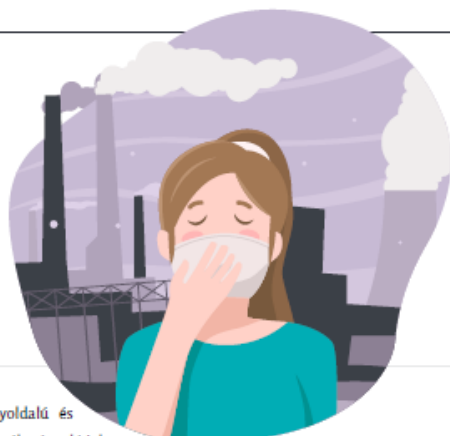
Egy annyira apró biológiai entitás, ami nemcsak szabad szemmel, de még fénymikroszkóppal sem látható, hihetetlenül nagy hatást gyakorolt az életünkre: fenekestől felforgatta a mindennapjainkat, a szokásainkat, a munkánkat, s más emberekkel – mint potenciális veszélyforrásokkal – szemben óvatossá, gyanakvóvá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

A járvány azonban mást is hozott: lelassulásra, befelé fordulásra kényszerített. Leállította a bolygót átívelő cikázásainkat, s összezárt minket a családtagjainkkal. Megtapasztaltuk sérülékenységtünket, testközülbe 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 természettel 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 a 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. Mindközben 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 életszakas 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.

