



## Átalakító természeti élmények

**T**alán Neked is volt már olyan megindító, erős hatást gyakorló élményed a természetben, amit nehéz volt másokkal megosztani, szavakkal leírni, és ami hosszútávon is nyomot hagyott benned. Ilyen lehet a találkozás egy vadállattal testközelből, egy monumentális erjú táj vagy egy faóriás Rád gyakorolt hatásának megtapasztalása, esetleg egy szembesülés az élet rendjébe való belesimulással, például egy madárvonulás, a szülőről való leválás vagy épp a születéssel, halállal való találkozás.

Életünk során megtanuljuk csoportosítani az éMarcus Morse környezeti nevelő jelentőségteljes természeti élményeknek nevezte ezeket az átalakító erjú találkozásokat, amelyekre jellemző a pillanatban vagy egy kapcsolódásban való elmerülés, a spontán figyelem és fokozott jelenlét, illetve sok esetben a kis részletek felnagyított észlelése. Olyan sűrített pillanatok ezek, amelyekben az érzékelések és érzelmek sokféleségét tapasztaljuk meg, és amelyek nehezen oszthatók meg másokkal, mert amint megpróbáljuk elmesélni az élményt, azt tapasztaljuk, hogy épp a lényegét nem tudjuk szavakba önteni.

Egy másik élőlényvel való spontán találkozás esetén megtapasztalhatjuk annak egyediségét a maga különlegességében, belenézhetünk egy állat szemébe, és megláthatjuk a hasonlóságot kettőnk között. **Ez egy olyan találkozás, amikor háttérbe szorul mindaz, amit addig tanultunk, gondoltunk, hittünk a másik lényről.**

A pillanat valódisága lehetővé teszi, hogy meglásuk ót saját egyediségében és teljes valójában. Ez az, amit dr. Stephan Harding ökológus Találkozásként említi.

Egy lenyűgöző táj, annak mélysége és magassága elhelyezhet bennünket a térben, egyszerre vagyunk benne jelentéktelenül kicsik és egyben a részei. A megmerítkezés a csendben, amely körülvesz, lehetővé teszi a figyelmünk kiélesedését, a finom neszek, mozdulatok és rezdülések észlelését. Egy hatalmas vízfelület végtelensége a saját határainkat is feloldja. Az elemek tombolása, az orkán, a tűz, a víztömeg ereje pedig elsőpró erjú lehet.

**Közös mindezekben, hogy érzelmeket váltanak ki bennünk, megmozgatnak valamilyen átalakító módon, és újrendezik vélt helyünket a világban, azáltal, hogy elhelyeznek minket a tér és idő folytonosságában – így egyfajta választ adnak a legfontosabb kérdésre: „Ki vagyok én ebben a világban?”**

Az Ökopszichológiai Intézet által kidolgozott részvételi természetsétákon többször tapasztaljuk, hogy egy-egy jól időzített biológiai információ nézőpontváltást eredményez a résztvevőben. Ott sétálunk egy erdőben valakivel, aki rendszeresen túrázik, ismerősek számára az erdő illatai, színei, hűvössége, hangjai, de valahogyan mindez eddig háttérdiszkrét volt a számára, miközben ő a saját gondolatvilágában barangolt. És akkor egy egyszerű kis mondat hirtelen reflektorfényvel világít be a gondolatai közé, valami átkattan benne, és ő revelációként éli meg azt, hogy mi itt nem kettőn

sétálunk, hanem egy sokaságban vagyunk. „Úristen, ezek itt ÉLNEK!” A szavak persze nem adják vissza az élményt...

A jelentőségteljes természeti élmények közös jellemzője, hogy mindegyik nagyon személyes jellegű, szubjektíven megélt érzésekkel, és nehezen elmagyarázható, megosztható élményszerű nézőpontváltásokkal. Mindben fontos szerepet tölt be az észlelés, amelynek során tulajdonképpen kölcsönhatásba lépünk a természet többi részével, ám attól lesz mindez élményszerű, attól emelkedik ki a hétköznapi tapasztalásaink sorából, hogy valami, ami addig láthatatlan volt számunkra – egy kapcsolat, egy összefüggés, egy tény – hirtelen láthatóvá válik, és ez óhatatlanul megérint minket.

Már az egyszeri élmények is komoly változásokat indíthatnak el bennünk, de egy folyamatba ágyazódva ezek hosszabb távú hatást érhetnek el. Természetkapcsolat-facilitátor képzéseink alapját képezi az a megközelítés, hogy a láthatatlan összefüggéseket, folyamatokat láthatóvá tegyünk a biológiai tudáson keresztül. A részre, tárgyra, elemekre fókuszáló, domináns észlelési mód átalakítását célzó gyakorlataink pedig kiegészítik ezt a szakmai tudást, és lehetővé teszik a nézőpontváltást, mentális mintázataink újrendezését.

Egy nyolchónapos képzési folyamat végén a következőkről számoltak be a résztvevők:

„Elsősorban a természettel már korábban is meglévő, szoros kapcsolatom újult meg és mélyült tovább. Nehezen tudom megfogalmazni, talán kicsit világosabb és egyértelműbb lett minden, mint korábban.”

„Az ököpszichológiai szemléleten keresztül teljesen új megközelítésből csodálkozom rá az életre, a témákra, amiket esetleg már tanultam. Szintet lép, értelmet nyer sok minden... Teljesen másképp létezem, s azt érzem, haladok még mélyebbre.”

„Szinte mindent komplexebben, rendszerbe ágyazottabban látok, jobban megértem az ok-okozati összefüggéseket és a kapcsolatokat, mint korábban. Sokkal intenzívebben és tudatosabban tudok részt venni abban a térben, aminek én is a része vagyok.”



0

TEXTA

Molnos Zselyke

biológus, tanácsadó szakpszichológus  
Ököpszichológiai Intézet

[www.ockopszichologia.hu](http://www.ockopszichologia.hu)

