ÖKO-szorongás

HOGYAN DOLGOZHATÓ FEL AZ A MENTÁLIS FESZÜLTSÉG, AMELYET AZ ÖKOLÓGIAI VÁLSÁG OKOZ? MOLNOS ZSELYKE BIOLÓGUS, PSZICHOLÓGUS SZERINT NEMCSAK A TERMÉSZETTEL, HANEM AZ ÖNMAGUNKKAL ÉS AZ EGYMÁSSAL VALÓ KAPCSOLATUNK ÚJRAGONDOLÁSA IS SZÜKSÉGES AHHOZ, HOGY VALÓDI VÁLTOZÁST TAPASZTALHASSUNK A VILÁGBAN, ÉS MEGÉRTSÜK AZ ÖKOSZORONGÁS DINAMIKÁJÁT.

Szöveg: **Zahorján Ivett** Fotó: **Getty Images**

Hogyan lehet az élet ennyire törékeny, mégis erőteljes? Miként hatnak egymásra az emberi érzetek, tapasztalások, valamint a természetes környezet jelenségei? Többek között ezek a kérdések foglalkoztatják **Molnos Zselykét**, aki a természettudományok és a pszichológia metszéspontján lévő ökopszichológiában talált rá hivatására, jelenleg pedig az ELTE Pszichológiai Doktori Iskolájának Ember-Környezet Tranzakció Programjában képezi magát.

AZ ÖKOPSZICHOLÓGIA MINT VILÁGNÉZET

Hogy mi is az az okopszichológia? Erről a szakember azt mondja, hogy „az ökopszichológia abból indul ki, hogy a biológiai és pszichológiai rendszerek kölcsönhatásban létező, elválaszthatatlan valóságok. Számomra ez nem csak több tudományágat lefedő megközelítés, hanem egy világnézet is."

Ma már nem vitás, hogy egyéni és civilizációs szinten is változásra van szükség annak érdekében, hogy túléljük a mát és a holnapot. A szakember szerint ehhez a különállás helyett a kölcsönösség, a birtoklás helyett az összeköttetés, az elidegenedés helyett a rendszerszemléletű kapcsolódás felé kellene elmozdulnunk. Mindebben az ökopszichológiának nagy szerepe van – és még nagyobb lehet a jövőben.

Hogy mégis miért olyan fontos ez a terület, arra a 2015-ben indult ecopsychology.hu is segít válaszokat találni. A weboldal célja, hogy közérthetően, mégis szakmailag megalapozottan mutassa be az ökopszichológia szemléletét.

„Az oldallal arra törekszünk, hogy inspiráljunk, érzékenyítsünk, illetve olyan kérdéseken gondolkozzunk, minthogy mit jelent ma embernek lenni, kapcsolódni önmagunkhoz, illetve más élőlényekhez, a földi élet egészéhez" – magyarázza Zselyke.

A SZORONGÁS TERMÉSZETRAJZA

A globális környezeti válságra sokan sokféleképpen reagálnak – egyesek ökoszorongást élnek meg. A biológus-pszichológus elmondása alapján ez egy olyan érzelmi állapot, amelyet leggyakrabban félelem, tehetetlenség, szomorúság, aggodalom vagy nyugtalanság szegélyez. Az ökoszorongás nem pszichiátriai zavar, sokkal inkább egy alkalmazkodással összefüggő válasz arra, amit tapasztalunk a világban.

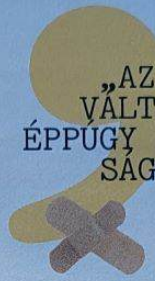
„Ilyen esetben biológiai szinten stresszfolyamatok aktiválódnak, csakúgy, mint más típusú szorongás esetén, azonban az ökoszorongás különlegessége, hogy nemcsak egyéni, de közösségi, erkölcsi és létkérdéseket is érintő állapot – mélyen kapcsolódik ahhoz, hogy hogyan látjuk a világ jövőjét és benne a saját helyünket" – magyarázza Zselyke. Az ELTE Ember-Környezet Tranzakció Intézet kutatásai szerint az ökoszorongás különféle formákban jelenhet meg: tapasztalhatunk más élőlények iránt érzett empátiát, testi-pszichés zavarokat a környezet változása miatt, vagy épp morális teherként megélt felelősségérzetet.

TEHETETLENSÉG HELYETT CSELEKVÉS

Az ökológiai válsággal kapcsolatban megjelenő belső konfliktusok gyakran értékkonfliktusokból erednek, vagyis „tudatában vagyunk ökológiai felelősségünknek, mégis részei maradunk egy olyan társadalmi-gazdasági rendszernek, amelynek működése merőben ellentmond ezeknek az értékeknek" – világít rá a szakember. Ez gyakran lelkifurdalással, frusztrációval, tehetetlenségérzéssel jár. Sokan szenvednek attól, hogy „nehezen találják meg az egyensúlyt a hétköznapi élet praktikumai és az ökológiai elvek követése között, és ez kognitív disszonanciához vezethet". Mindez a társas kapcsolatokra is kihat, mivel az érintett személy fokozott érzékenysége ütközik mások közönyével, illetve a „kisemberként" megélt, korlátozott cselekvőképesség tapasztalatával. Zselyke tapasztalatai alapján a fentiek könnyen vezethetnek fásultsághoz, bénultsághoz, ▶

de a cselekvés katalizátorai is lehetnek. Úgy véli, fontos rájönnünk, hogy hogyan lehet a tehetetlenségből elmozdulni az aktivizálódás felé, miközben a fájó érzéseket nem elnyomjuk, hanem tudatosan beépítjük.

„Az ökopszichológiai szemléletű pszichológiai munka során nem a szorongáscsökkentés a cél, hanem a cselekvés lehetőségeinek feltérképezése, hiszen a veszély, amelyre a szorongás a válasz, nagyon is valós. A kollektív cselekvés – és ezzel párhuzamosan a paradigmaváltás – a megfelelő válasz erre a helyzetre" – magyarázza a tudós.



> „AZ ÖNELFOGADÁS, A TEMPÓVÁLTÁS ÉS A BELSŐ FIGYELEM ÉPPÚGY RÉSZEI A FENNTARTHATÓSÁGNAK, MINT A KÖRNYEZETTUDATOS AKTIVITÁSOK"

AZ EGYÉNI FELELŐSSÉG HATÁRAI

„Az ökológiai válság összetett, rendszerszintű probléma – az egyéni felelősség nem mellőzhető, de nem is elegendő" – emeli ki Molnos Zselyke. Hozzáteszi, a túlzott önhibáztatás sokszor belső erkölcsi késztetésből fakad, de hosszú távon káros lehet, különösen akkor, ha az egyén magára vállalja a globális rendszerek működési zavarait is; „hiperfelelősséget" él meg. Ennek ellentéte a felelősségérzet teljes elutasítása, amely egyfajta helytelen alkalmazkodási mód, és a szorongás elhárításának mechanizmusaként értelmezhető. A kettő között kellene megtalálnunk az egészséges pozíciót, „ahol önállóan döntünk arról, milyen értékek mentén cselekszünk, miközben tudatában vagyunk annak, hogy rendszerszintű változásokra is szükség van."

Az egyensúly megtalálásához a szakember szerint szükség van egyfajta „kizoomolásra": fontos időről időre globális perspektívából tekinteni az életünkre, majd visszatérni a saját mindennapi cselekvési terünkbe, ott megtalálni azokat a lépéseket, amelyek reálisan megvalósíthatók, és amelyekből erőt is meríthetünk. A valóban fenntartható életmódnak nemcsak kívül, de belül is fenntarthatónak kell lennie. Az önelfogadás, a tempóváltás és a belső figyelem éppúgy részei a fenntarthatóságnak, mint a környezettudatos aktivitások.

MIT TEHETÜNK MI, ÉS HOGYAN INSPIRÁLHATUNK MÁSOKAT?

A pszichológusok szerint mások szemléletének formálása az egyik legösszetettebb és legérzékenyebb folyamat. Ez azért van, mert az emberi viselkedés, a gondolkodásmód és az értékrendek olyan összetett rendszert alkotnak, amelyek értelmi, érzelmi, társas és identitásszintű rétegeken keresztül formálódnak. Hasonlóan a természeti rendszerek komplexitásához. Vagyis a változás nem egy mondattal vagy cselekvéssel történik, hanem sokszor hosszú, rétegzett érési folyamat eredménye.

„Az ökopszichológiai szemlélet ebben is kapcsolatorientált: nem a ráhatás, a megfélemlítés az eszköze, sokkal inkább kapcsolódásra, jelenlévőségre, példamutatásra ösztönöz" – hangsúlyozza Zselyke. Azt javasolja, hogy töltsünk minél több időt a szabadban: „a természetben levés segít lelassulni, elmélyülni, és újrahangolni magunkat – emlékeztet rá, hogy egy nagyobb, élő rendszer részei vagyunk. Mindez nemcsak megnyugtat, de elköteleződésre ösztönözhet egy környezettudatosabb élet felé."

Nem az a cél, hogy megmentsük a világot – mégpedig azért nem, mert erre önmagunkban képtelenek vagyunk. Viszont már pár apró döntés is – mint a mértékletesebb fogyasztás vagy közös zöldprogramokon való részvétel – is mérsékelhetik az ökoszorongást.

MIT HOZ A JÖVŐ?

A természethez való kapcsolódás kedvezően hat a mentális egészségünkre, ami fontos, viszont – ahogy Zselyke fogalmaz – az ökológiai kölcsönösség és a rendszerszintű kapcsolódás dimenziói sokszor háttérbe szorulnak. A szakember szerint a cél az, hogy az ökopszichológia ne csak a pszichológiában, hanem más tudományterületeken, továbbá az oktatásban, a közpolitikában és a kulturális diskurzusokban is helyet kapjon. Csak így tölthető be a paradigmaváltást sürgető szerepet, amelyre a mai globális környezeti és társadalmi válságban egyre nagyobb szükség van.