

A cikk eredeti címe: Working through environmental despair, és a Theodore Roszak, Mary E. Gomes és Allen D. Kanner által szerkesztett Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind című kötetben jelent meg 1995-ben.

Fordította: Molnos Zselyke (Ökopszichológiai Intézet, [www.ecopsychology.hu](http://www.ecopsychology.hu))

Joanna Macy

## A környezeti válsággal kapcsolatos kétségbeesés leküzdése<sup>1</sup>

*JOANNA MACY az 1960-as évek óta tevékenykedik tanárként, akadémikusként és aktivistaként a polgári jogok és a békemozgalom területén. Politikai kérdésekkel kapcsolatos megközelítései mindig a tapasztalatok érzelmi és pszichológiai dimenzióit hangsúlyozták. Az 1980-as évek közepén kifejlesztett egy sor olyan introspektív technikát, amelyek segítenek az embereknek szembesülni olyan bénító negatív érzéseikkel, mint a düh, a bűntudat és a kétségbeesés, s ezáltal képessé válhatnak a szerepvállalásra. Joanna Macy korábban a termonukleáris megsemmisülés fenyegetésének kérdésével foglalkozott. Az elmúlt évek során hasonló műhelyeket szervezett, amelyek ugyanezre a módszertanra épültek, és amelyek más, szintén fenyegető környezeti témákkal foglalkoztak. John Seed ausztrál környezeti aktivistával közösen létrehozta a „Minden élőlény tanácsát”, egy kollektív gyászrituálét, amely lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy feldolgozzák az ökológiai katasztrófára adott mélyen elnyomott érzelmi válaszaikat. Ebben a tanulmányban elmagyarázza, hogyan alapozta meg a műhelymunka módszereit. Elemzi továbbá azokat az érzelmi akadályokat, amelyek meggátolják az embereket abban, hogy szerepet vállaljanak a környezeti problémák kezelésében, és javaslatokat tesz ezek leküzdésére.*

A történelem során, egészen a huszadik század második feléig, minden generáció azzal a hallgatólagos bizonyossággal élte az életét, hogy további generációk fogják követni. Egyik generáció sem kételkedhetett abban, hogy gyerekei és azok gyerekei ne ugyanazt a földet taposnák, ugyanazon ég alatt. A nehézségeket, kudarcokat és az egyéni halált körülölelte a folytonosság tágabb bizonyossága. Mára ez a bizonyosság veszett el számunkra, bármiről is szóljon a politikai retorika. Ez a meghatározhatatlan és felbecsülhetetlen veszteség korunk alapvető pszichológiai valósága.

Az ebből a valóságból fakadó válaszok többféle érzésből tevődnek össze. Rettegés tölt el a gondolatra, hogy szenvedés vár szeretteinkre és másokra. Dühösesek vagyunk amiatt, hogy

---

<sup>1</sup> Joanna Macy (1995). Working through environmental despair. In: Theodore Roszak, Mary E. Gomes, and Allen D. Kanner (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind* (pp. 240-259). San Francisco: Sierra Club Books.

A cikk eredeti címe: Working through environmental despair, és a Theodore Roszak, Mary E. Gomes és Allen D. Kanner által szerkesztett Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind című kötetben jelent meg 1995-ben.

Fordította: Molnos Zselyke (Ökopszichológiai Intézet, [www.ecopsychology.hu](http://www.ecopsychology.hu))

életünket az emberi pályafutás végének fenyegetése alatt éljük, amely olyannyira értelmetlen, és ami voltaképpen elkerülhető lenne. Büntudatot érzünk, hiszen a társadalom tagjaiként bűnrészesnek tartjuk magunkat a katasztrófa előidézésében, s az a gondolat kísért bennünket, hogy képesnek kellene lennünk ezt elhárítani. És mindenekfölött ott a szomorúság. Szembesülni egy ilyen hatalmas és végleges veszteséggel, olyan szomorúsággal jár, amely szavakkal leírhatatlan.

A harag, félelem, bánat kifejezések kevésnek bizonyulnak ahhoz, hogy közvetíteni tudják mindazt, amit jelenleg megélünk. Általában olyan érzésekre használjuk ezeket a fogalmakat, amelyek régóta ismertek az emberiség számára, hiszen folyamatosan szembesültünk a személyes halál elkerülhetetlenségével. De a minket most megrohamozó érzések nem azonosak a saját egyéni pusztulásunk miatti rettegéssel. Forrásuk kevésbé a személyes én iránti aggodalom, mint inkább a kollektív szenvedés miatti szorongás – hogy mi fog történni másokkal, az emberi léttel és a többi fajjal, azzal az örökséggel, amin osztozunk, az eljövendő, még meg nem született generációkkal és magával a bolygóval?

Az együttérzés eredeti jelentése, az „együtt szenvedés” írja le legpontosabban a jelenlegi állapotot. Aggodalmat érzünk a világgal, vagyis a nagy egésszel kapcsolatban, amelynek részei vagyunk. Ez nem más, mint a világ iránti fájdalomunk.

Senki sem mentes ettől a fájdalomtól, hiszen senki sem létezhet önmagában a világban. Elválaszthatatlanok vagyunk a rajtunk keresztül folyó anyag-, energia- és információáramlástól, amely egymással összekapcsolt, nyílt rendszerekként tart fenn bennünket. Nem vagyunk elzárva a világtól, hanem épp ellenkezőleg: integráns részei vagyunk, akárcsak a sejtek egy nagyobb szervezetnek. Amikor az élő szervezet egy része megsebesül – a társaink szenvedése, a bolygó kifosztása és a jövő generációk elleni erőszak által – mindannyian érzékeljük a traumát. Ha a nagyobb rendszer megbetegszik, mint ahogy ez jelenünkben, a kizsákmányolás és nukleáris technológiák korában történik, az akut zavart félig tudatosan érzékeljük. Akárcsak egy beteg szervezetben, a fájdalomimpulzusok itt is egy pozitív célt szolgálnak – figyelmeztető jelzések.

Mégis hajlamosak vagyunk elnyomni ezt a fájdalmat. Kizárjuk magunkból, mert szenvedést okoz, mert rémisztő, s főleg azért, mert nem értjük, és ezért zavarnak, rendellenességnek, egyéni gyengeségnek tekintjük. Társadalmunk beszorult a közelgő apokalipszis érzékelése valamint a félelem közé, amely megakadályozza abban, hogy ezt tudomásul vegye. Ebben a beszorulásban a válaszaink is blokkoltak és zavartak. Ennek eredménye a következő három, széles körben elterjedt pszichológiai stratégia: a hitetlenkedés, a tagadás és a kettős élet.

### ***Hitetlenkedés***

Habár életem nagy részét a környezetvédelmi mozgalom köti le, mégis gyakran nehezemre esik felfogni a minket fenyegető veszély realitását. A levegőben, élelmiszerekben, vízben levő

A cikk eredeti címe: Working through environmental despair, és a Theodore Roszak, Mary E. Gomes és Allen D. Kanner által szerkesztett Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind című kötetben jelent meg 1995-ben.

Fordította: Molnos Zselyke (Ökopszichológiai Intézet, [www.ecopsychology.hu](http://www.ecopsychology.hu))

méreganyagokat nehezen lehet érzékelni a szaglás vagy az ízérezékelés által. Az egyre nagyobb területekre kiterjedő erdőirtások és személtlerakó területek általában rejtve maradnak a nyilvánosság szeme elől. A nagy Ogallala víztartó réteg kimerülése és a védelmet biztosító ózonréteg leépülése aggodalomra adhatnak okot, viszont ezek borzasztóan elvontak. Az eltűnő félben levő dolgok – a békák, a termőtalaj vagy a madarak éneke – kisebb valószínűséggel keltik fel a figyelmemet, mint azok, amelyek érzékelhetőek maradnak számomra. És a leginkább észlelhető változások, mint például a városom fölötti szmogréteg vagy az olajfoltok a tengerparton, olyan fokozatosan gyűlnek csak fel, hogy úgy tűnik, lassan az élet természetes velejárói lesznek. Bár mindenütt jelen vannak, ezek a változások nagyon finomak, így nehéz elhinni a krízis súlyosságát és azonnaliságát.

### ***Tagadás***

Mindezek az észlelési nehézségek hozzájárulnak ahhoz, hogy az ökológiai válság találgatások és vita tárgyává váljon, ami pedig megkönnyíti a tagadást. A visszautasítás lesz a mentsvárunk, s elutasítjuk az elképzelést, hogy a dolgok olyan rosszul állnak, ahogyan azt a jelentések és a környezeti mozgalom szóvivői állítják. Dönthetünk úgy, hogy a radikálisabb környezetvédőket „speciális érdekcsoportoknak” tekintjük, a végről szóló jóvendöléseiket pedig nevetségesnek állítjuk be, s megkérdőjelezzük a motivációikat. A tagadást megkönnyíti továbbá a tényezők sokfélesége, amely bolygót érintő krízisben szerepet játszik. A körülmények egyszerre több dimenziót érintve súlyosbodnak, ilyenek a vízhiány, a méreganyag dőmping, a vizes élőhelyek elvesztése, az erdőirtás, az üvegházhatás és így tovább. Bár minden kérdés önmagában is kritikus, bioszféránkat leginkább ezek kölcsönhatása fenyegeti, ugyanis ezek a változások rendszerszinten kiegészítik egymást. Ugyanakkor éppen ezeket a rendszerszintű kölcsönhatásokat a legnehezebb észrevenni, különösen egy olyan kultúra számára, amely nem rendelkezik tapasztalatokkal az összefüggések észlelésével kapcsolatban.

### ***Kettős élet***

Ezért hajlamosak vagyunk úgy élni az életünket, mintha semmi sem változott volna, miközben tudjuk, hogy minden megváltozott. Ez az, amit Robert Lifton *kettős életnek* nevez. Egyrészt fenntartjuk azt a többé-kevésbé optimális képességet, hogy a szokásos módon folytassuk az életünket: reggelente felkelünk és felidézzük, hogy melyik cipő melyik lábunkra talál, elvisszük iskolába a gyerekeinket, megtartjuk a találkozóinkat, csevegünk a barátainkkal. Mindeközben a háttérben ott lapul annak tudata, hogy a világunk bármely pillanatban végérvényesen károsodhat. Félelmetes és példátlan az emberiség történelmében, ahogyan ez a kevésbé körvonalazott gondolat ott lappang a háttérben, egy meg nem nevezett aggodalommal együtt. Amíg nem tanuljuk meg elfogadni és integrálni ezt a szenvedő tudatossági szintet, addig elnyomjuk, és ezzel együtt a cselekvéshez és a tiszta gondolkodáshoz szükséges energiánkat is lecsapoljuk.

A cikk eredeti címe: Working through environmental despair, és a Theodore Roszak, Mary E. Gomes és Allen D. Kanner által szerkesztett Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind című kötetben jelent meg 1995-ben.

Fordította: Molnos Zselyke (Ökopszichológiai Intézet, [www.ecopsychology.hu](http://www.ecopsychology.hu))

Sokunknak volt már tapasztalata azzal kapcsolatban, hogyan reagálunk vészhelyzetekre. Rohantunk tüzet oltani, vagy elhúztuk egy barátunkat egy mozgó teherautó elől, esetleg egy mély vízbe esett gyerek segítségére siettünk. Mindannyian képesek vagyunk mindent azonnal eldobni és cselekedni. Rendelkezünk a cselekvés erejével a jelenlegi vészhelyzetben is, annál is inkább, mivel nem vagyunk egyedül. Nincs külső hatalom, amely megpróbálna elhallgattatni bennünket, vagy külső erő, amely visszatartana attól, hogy minden erőnkkel és bátorságunkkal reagáljunk a földi életet fenyegető veszélyre. Bennünk van valami, ami elfojtja a választ.

Mi az, ami arra késztet, hogy elfojtsuk a veszélyt érzékelő tudatosságunkat, és belesüllyedjünk a hitetlenkedésbe, a tagadásba és a kettős életvitelbe? Hiszem, hogy a környezetvédelmi politikai cselekvés elengedhetetlen feladata választ találni erre a kérdésre. A pszichológia többek közt azzal támogathatja a környezetvédők munkájának sikerességét, hogy segít feltárni az elfojtás mély gyökereit.

Ez viszont csak akkor fog bekövetkezni, ha a pszichológusok ráébrednek a környezeti válság jelentőségére a klienseik életében. Ugyanakkor a főáramú pszichoterápia individualista beállítottsága miatt arra neveltek bennünket, hogy alapvetően különálló lényekként gondoljunk önmagunkra, akiket agresszív impulzusok irányítanak, s akik egymással versengenek az előnyösebb helyekért. Ezen feltételezések fényében a pszichoterapeuták hajlamosak a világunk sorsa iránti érzelmi reakcióinkat diszfunkcionálisnak tekinteni, és röviden elintézni. Így nehezünkre esik elhinni, hogy az általános jóllét iránti aggodalom elég valódi és akut lehet ahhoz, hogy szorongást okozzon. Feltételezve, hogy minden készletünk az egónkból indul ki, terapeuták hajlamosak a bolygónk iránti kétségbeesést egyéni neurózisnak tekinteni. Amikor egyszer elmeséltem egy pszichoterapeutának egy őshonos erdő elpusztítása iránt érzett felháborodásomat, közölte velem, hogy a buldózerek a libidómat jelképezik, és hogy az aggodalmam a saját szexualitásomtól való félelmemből fakad. Egy tanár ezt írta nekem: „Még a terápiás csoportomban is felhagytam azzal, hogy a méreganyag szivárgástól való félelmeimről beszéljek, amely a városunk közelében levő lerakóból származhat. Mások azt kérdezték: »Mi elől menekülsz az életedben, hogy ilyen aggodalmakat generálsz magadban?«”

Mivel arra neveltek bennünket, hogy csak azokat az érzéseinket vegyük komolyan, amelyek a legközvetlenebb módon érintik a jólétünket, sokan furcsának találják a gondolatot, hogy szenvedhetünk egy tágabb társadalom – és a bolygónk – miatt, és hogy ez a szenvedés valódi, indokolt illetve egészséges.

### ***Félelmek, amelyek rabságban tartanak minket***

Az elmúlt néhány évben az általam vezetett műhelymunkákat, amelyek célja a kétségbeesésből való kiút megtalálása volt a szerepvállaláson keresztül, hasznosnak találtam azoknak a

A cikk eredeti címe: Working through environmental despair, és a Theodore Roszak, Mary E. Gomes és Allen D. Kanner által szerkesztett Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind című kötetben jelent meg 1995-ben.

Fordította: Molnos Zselyke (Ökopszichológiai Intézet, [www.ecopsychology.hu](http://www.ecopsychology.hu))

félelmeknek a felsorolásával kezdeni, amelyek foglyul tartanak bennünket, s meggátolnak a cselekvésben. Íme, néhány ezek közül:

### ***A fájdalomtól való félelem***

A kultúránk arra nevel bennünket, hogy a fájdalmat diszfunkcionálisnak tekintsük. Vannak pirulánk fejfájásra, hátfájásra, neuralgiára, premenstruális szindrómára, viszont nincs tablettánk vagy kapszulánk a világ iránt érzett fájdalmunkra. Még egy erős ital sem segít sokat. Ahogy Kevin McVeigh mondja a „kétségbeesés és felelősségvállalás” műhelyein: „Ahelyett, hogy a túlélés kérdésre koncentrálnánk, az esetleges megsemmisülés által keltett érzések tűnnek a legfélelmetesebbnek. És mivel úgy ítéljük meg, hogy túl kellemetlen ezeket elviselni, teljesen kikapcsoljuk őket. Ez a pszichés bénultság állapota.”

Ha megengedjük magunknak, hogy elfogadjuk a világ iránti rettegésünket, az nemcsak fájdalmas, de ijesztő is lehet, és veszélyezteti a megküzdési képességünket. Attól félünk, hogy, ha megengedjük magunknak, hogy teljesen átéljük ezt a rettegést, akkor szétesünk, elveszítjük a kontrollt, vagy pedig véglegesen belecsúszunk ebbe az állapotba.

### ***Félelem attól, hogy vészmadárnak tűnjünk***

Az amerikai karaktert egy szangvinikus jövőbe vetett bizalom fémjelzi, amely a nemzeti büszkeség forrása is egyben. A sikeres személy – a reklámok és a nemzet politikai kampányai szerint – színültig telt optimizmussal. Ebben a kulturális környezetben a világunk iránt érzett gyötrellem és kétségbeesés a kitartás és kompetencia kudarcának tűnhet.

### ***Félelem attól, hogy butának tűnjünk***

A kultúránk a kompetenciát értékeli. Arra nevel bennünket, hogy azonnali megoldásokat várjunk el. „Csak olyan problémát hozz nekem ide, aminek tudod a megoldását is.”, mondogatta Lyndon Johnson a vietnámi háború alatt. Hasonlóképpen, ma is sokan azt gondolják, hogy csak akkor panaszkodhatnak egy helyzetre, ha már kidolgoztak rá egy „megoldást”. Nehéz kifejezni a radioaktív sugárzástól való rettegést, amely egy közeli atomreaktorból eredhet, anélkül, hogy belegabalyodnánk egy vitába a társadalmunk energiaszükségletéről, és anélkül, hogy elvárnánk tőlünk, hogy alternatív energiastratégiát produkáljunk. Továbbá, ha nem tudunk bemutatni egy hatásos tény- és adathalmazt arról, hogy melyek az alacsony sugárzási szint biológiai hatásai, illetve, hogy miként néz ki a nem szennyező energianyerési módok azonnali gazdasági megvalósíthatósága, akkor ostobának és frusztrálnak érezhetjük magunkat, mintha az aggodalmunk indokolatlan lenne.



A cikk eredeti címe: Working through environmental despair, és a Theodore Roszak, Mary E. Gomes és Allen D. Kanner által szerkesztett Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind című kötetben jelent meg 1995-ben.

Fordította: Molnos Zselyke (Ökopszichológiai Intézet, [www.ecopsychology.hu](http://www.ecopsychology.hu))

Az emberek nem merik kifejezni a szorongásaikat, mivel azt gondolják, hogy ahhoz, hogy ezt megtehessek, két lábon járó adatbankoknak és képzett vitázóknak kell lenniük. A mindannyiunk világáért való fellépést sajnos összetévesztik egy vita megnyerésével.

### ***A büntudattól való félelem***

Ha elismerjük a világunk iránt érzett szorongást, ez megnyitja az utat a büntudatunk felé. Kevesen mentesülünk attól a gyanútól, hogy a társadalom tagjaiként büntársak vagyunk a katasztrófa előidézésében – a megalkuvásunk, az életmódunk, a hatalomvágyunk által. Hogyan legyünk tájékozottak az éhínség, a hajléktalanság, a szennyezés terjedésének kérdésében, anélkül hogy valahogyan ne éreznénk magunkat érintettnek?

A reggeli vastag és informatív New York Times erdőhektárok megtizedelésével készül, mint ahogy az a halom papír is, amelyet a tanításom, írásom és kutatásom során elhasználok. Gyanítom, hogy úgy az általam viselt inget, mint a szövegszerkesztőt is, amit használok, tengerentúli gyárakban állították elő fiatal, alulfizetett ázsiai nők, akik otthagyták a szülőfalujukat és a családjukat azért, hogy hosszú órákon keresztül robotoljanak biztonsági intézkedések és környezetkárosítás elleni védelem nélküli gyárakban. Még a „legszükségesebb” autót is, amelyet megteszek, több száz gramm szén-dioxidot és nehézfémet ad hozzá a már amúgy is telített légkörhöz.

Nehéz létezni a társadalomban anélkül, hogy tovább súlyosbítanánk azokat az állapotokat, amelyek ellen felszólalunk, és a büntudatunk megnehezíti a szembenézést ezekkel az állapotokkal.

### ***Félelem attól, hogy szorongást okozunk***

Nemcsak a zavarunk és a büntudatunk fojtja el a világ iránt érzett fájdalmunkat, hanem az együttérzésünk is. Gyakran vonakodunk kifejezni az aggodalmunk mélységeit, mivel nem akarjuk megterhelni vagy megijeszteni vele a szeretteinket. Megpróbáljuk megóvni őket a saját szorongásunktól, sőt akár a tudásunktól is, amely azt kiváltja. Nem akarjuk, hogy aggódjanak sem önmaguk miatt, sem pedig miattunk. S ezáltal, részben a velük való törődés miatt, fenntartjuk a megszokott élet látszatát.

A szülők számára kifejezetten szívbemarkoló annak a pszichológiai terhe, hogy egy veszélyeztetett világban élünk. Nem meglepő, hogy – ismerve a környezettel foglalkozó tudósok által bemutatott forgatókönyveket –, amikor arra gondolunk, hogy milyen jövő vár a gyerekeinkre, a pusztaság, a nélkülözés és a betegségek képeit látjuk. Így hát általában eltemetjük magunkban ezeket a képeket, a hallgatás falai mögé zárjuk őket, hogy a gyerekeink gondtalanok lehessenek a jelen pillanatban. Ez a teher még ennél is súlyosabb azok számára,

A cikk eredeti címe: Working through environmental despair, és a Theodore Roszak, Mary E. Gomes és Allen D. Kanner által szerkesztett Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind című kötetben jelent meg 1995-ben.

Fordította: Molnos Zselyke (Ökopszichológiai Intézet, [www.ecopsychology.hu](http://www.ecopsychology.hu))

akik azt gondolják, hogy egy szülőnek mindentudónak, mindenható védelmet nyújtónak kell lennie, aki képes mindent irányítani.

Ugyanez a fajta öncenzúrázás működik a gyerekekben is, akik gyakran meglehetősen tisztán látják, mi történik a világban. Tudatában vannak annak, amit a szülei túl fájdalmasnak találtak ahhoz, hogy megbirkózzanak vele, és megtanulták elhallgatni a saját rettegésüket. Azt fantáziálják, hogy a jelenlegi életformánk a végtelenségig fenntartható.

### ***Félelem attól, hogy katasztrófát idézünk elő***

Van egy olyan babona, amely szerint a negatív gondolatok önbeteljesítőek. Ez része annak a New Age körökben népszerű elképzelésnek, miszerint megteremtjük a saját valóságunkat. Többször mondták már nekem, hogy „ha katasztrófáról beszélünk, valószínűbbé tesszük, hogy be is következik.”

Tulajdonképpen épp az ellenkezője van közelebb az igazsághoz. A pszichoanalízis elmélete és a személyes tapasztalat egyaránt azt mutatja, hogy éppen az hajlamos megjelenni a viselkedésben, amit elfojtunk, ami kikerüli a tudatunk kontrollját. Carl Jung szerint „amikor egy belső állapot nem tudatosul, kívül sorsként nyilvánul meg.” De ironikus módon, jelen helyzetünkben éppen abban keltünk büntudatot, aki figyelmeztet a közelgő ökológiai holokausztra, elhítelve vele, hogy hozzájárul a végzethez.

### ***Félelem attól, hogy hazafiatlannak tűnjünk***

Mélyen legbelül, a kritikáinknál és csalódottságunknál is mélyebben, ott van bennünk az hazánk iránti szeretet, amely a történelmünk és hőseink iránt érzett büszkeségből szövődött, s a hálából az iránt, amit számunkra megszereztek. Különösképpen Amerikában, amely utópisztikus elvárásokra épült, ez a hazaszeretet úgy tűnik, mély, már-már vallásos reményteliséget követel – egy abba vetett hitet, hogy a mi sorsunk az emberiség álmainak beteljesülését képviseli.

Országunk jelenlegi állapota és jövőbeli távlatai iránt érzett kétségbeesés nem tűnik amerikainak. Hiányzik belőlem az állampolgári hűség, ha felszínre engedem ezeket az érzéseimet? Gyengítem a nemzeti akaratot? Krízis idején néhányan szeretnék elhallgattatni a félelmeinket és kételyeinket, nehogy alámossa az amerikai álomba vetett hitüket.

### ***A vallásos kételytől való félelem***

Amikor a haldokló Föld képei mégis áttörnek a védelmi rendszerükön, sok vallásos ember bizonygatja, hogy „Isten nem engedné, hogy ez megtörténjen.” Csupán a foglalkozás ezekkel a képekkel próbára teszi egy szerető és mindenható istenbe és a teremtés jóságába vetett hitünket. Egy nem megfelelő hit jele lenne a kétségbeesés, amelyet a katasztrófák egyre növekvő valószínűsége okoz?

A cikk eredeti címe: Working through environmental despair, és a Theodore Roszak, Mary E. Gomes és Allen D. Kanner által szerkesztett Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind című kötetben jelent meg 1995-ben.

Fordította: Molnos Zselyke (Ökopszichológiai Intézet, [www.ecopsychology.hu](http://www.ecopsychology.hu))

A történelem során az emberi szenvedés mindig próbára tette az isteni rendbe vetett hitünket. A kérdést teodíceaként ismerjük: hogyan tudjuk összeegyeztetni a gonosz létezését egy jó és erős isten létezésével? Ez a kérdés újra és újra visszavezet minket az összes vallási örökség mélyén levő igazsághoz: a mély és szent erőhöz, amely mindannyiunkban ott van, amely képes megnyílni az emberiség szükségletei és szenvedése előtt. Ezt az erőt – a szeretet, együttérzés és szolgálat forrását – hirdetik a zsidó prófécia és zsoltárok, Krisztus keresztje, a buddhista bodhisattva ösvénye és az iszlám középpontjában levő testvériség eszméje. Mégis hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy ezek a hagyományok arra szólítanak fel bennünket, hogy fogadjuk magunkba a világunk vajúdását. Valószínűleg azt feltételezzük, hogy istenünk túl törekeny, vagy képtelen magába fogadni ezt a fájdalmat, s bizonytalanok vagyunk abban, hogy ránk talál-e a sötétség közepén. Így vonakodunk megengedni magunknak ezt megtapasztalást, nehogy összetörjön a hitünk vagy kiderüljön róla, hogy nem elég erős.

### ***Félelem attól, hogy túlságosan érzélgősnek tűnjünk***

Sokan visszariadunk attól, hogy kifejezzük a világ iránti mély aggodalmainkat, mivel igyekszünk elkerülni annak még a látszatát is, hogy az érzelmeink prédái lennénk.

Az évszázadok óta fennálló „nyugati fehér férfi” által dominált kultúra szakadást hozott létre az értelem és érzelem között. Feltételezve, hogy a realitást fel lehet fogni „objektív” módon, ez a kultúra nagyobb értéket tulajdonított az intellektus elemzési műveleteinek, mint az érzelmek, érzetek és intuíciók „szubjektív” birodalmának. Sokan leértékeljük a világunk állapotára adott legmélyebb válaszainkat, mivel megtanultuk az értelem és érzelem egymástól való elválasztását. Gyász a kihalt fajokért? Elborzadás attól, hogy milliók éheznek? Félelem a terjedő nukleáris szennyeződéstől? Ezek „csak” érzések, amelyeket legtöbbször gyengességként utasítunk el magunkban és másokban.

A nemek eltérő szocializálódása miatt a férfiak jobban szenvednek attól a félelemtől, hogy érzélgősnek tűnnek, mint a nők. Férfiaknál az érzések kimutatása azzal a kockázattal járhat, hogy bizonytalanok tekintik őket, főleg munkahelyzetekben. Ugyanakkor a nők is megélik ezt a félelmet. Gyakran elhallgatják a világ iránt érzett aggodalmukat és gyötrelmüket, attól tartva, hogy mások ezeket félvállról veszik, és tipikus női reakcióként intézik el.

### ***A tehetetlenségtől való félelem***

A savas eső, az éhínség és egyéb vészjósló fejlemények említésére gyakran az a válasz, hogy „Nem gondolok rá, mert semmit sem tehetek ellene.”

Logikailag ez egy hibás következtetés: összekeveri azt, hogy mire lehet gondolni azzal, hogy mit lehet tenni. Amikor bizonyos erők olyan hatalmasnak tűnnek, hogy úgy véljük, nem lehet



A cikk eredeti címe: Working through environmental despair, és a Theodore Roszak, Mary E. Gomes és Allen D. Kanner által szerkesztett Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind című kötetben jelent meg 1995-ben.

Fordította: Molnos Zselyke (Ökopszichológiai Intézet, [www.ecopsychology.hu](http://www.ecopsychology.hu))

róluk tudatosan gondolkodni vagy komolyan megvitatni őket, kétszeresen is áldozattá válunk: akadályozottak leszünk mind gondolatban, mind pedig cselekvésben.

A fájdalmas információval szembeni ellenállás, amit arra alapozunk, hogy úgysem „tehetünk ellene semmit”, kevésbé az aktuális tehetetlenségből fakad, mint inkább abból a félelmünkből, hogy megtapasztaljuk a tehetetlenséget. A nyugati kultúrában domináló énmodell szerint: „Én vagyok a sorsom irányítója és a lelkem kapitánya.” Emiatt vonakodunk olyan kérdésekbe bonyolódni, amelyek emlékeztetnek rá, hogy nem gyakorolunk teljes hatalmat a saját életünk fölött. Valahogyan úgy érezzük, hogy felelősnek kell lennünk a létünkért és az érzéseinkért, s mindent tudnunk kellene. Ezért hajlamosak vagyunk visszavonni a figyelmünket, és csak azokra a területekre irányítani, amelyekről úgy véljük, hogy a mi hatáskörünkbe tartoznak.

Az elfojtás itt bemutatott formái hatalmas vámot szednek az energiánkból. Egy jelentős mennyiségű érzés elvesztése olyan, mintha elvárnánk egy ideget. Ahogy Barry Child mondta: „Immunizáljuk magunkat a helyzet fenyegetései ellen azért, hogy beszűkítjük a tudatosságunkat.” Ez az érzéstelenítés életünk más területeit is érinti – a szerelmek és veszteségek kevésbé intenzívek, az égbolt kevésbé élénk – hiszen, ha nem engedjük meg magunknak, hogy fájdalmat érezzünk, túl sok egyebet sem fogunk érezni. „Az elménk a világunk állapotával fizet az eltompulásáért”, mondja Robert Murphy, „azzal, hogy feladja az örömképességét és a rugalmasságát.”

Ezt a távolléti állapotot, vagy legjobb esetben ezt az eltompult emberi választ a világra, „pszichés bénultságnak” nevezzük. A fogalmat Robert Lifton alkotta meg a Hiroshima túlélőiről szóló neves tanulmányában. Miután eredetileg arra használta, hogy a tömeges megsemmisítés tanúira kifejtett pszichológiai hatást írja le vele, Lifton később megállapította, hogy a jelenség mindannyiunkra kiterjeszhető most, mivel mindannyian szembesülünk azokkal a hatalmas erőkkkel, amelyek szeméttel terítik be a világot.

### ***A kétségbeesésen való áttörés***

Sürgősen szükségünk van arra, hogy megfelelőbb módszereket találjunk a félelemmel és elfojtással való megbirkózásra. Képesek vagyunk a kilátásban levő ökológiai holokauszton tartani a tekintetünket, anélkül hogy megbénítana a félelem vagy a gyász? Elismerhetjük a világ miatti fájdalmunkat, és együtt élhetünk vele oly módon, hogy az megerősítse a létünket és felszabadítsa a tetterőnket?

Ehhez hasonló kérdések fogalmazódtak meg bennem, amikor évekkorábban olyan civil kezdeményezésekben dolgoztam, amelyek célul tűzték ki az atomreaktorokból származó radioaktív szennyeződés megállítását. Minél többet tudtam meg a probléma hatóköréről és annak biológiai következményeiről, annál nagyobbra nőtt a kétségbeesésem – egy olyanfajta kétségbeesés, amelyet nagyon nehezen tudtam megosztani a családommal vagy a

A cikk eredeti címe: Working through environmental despair, és a Theodore Roszak, Mary E. Gomes és Allen D. Kanner által szerkesztett Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind című kötetben jelent meg 1995-ben.

Fordította: Molnos Zselyke (Ökopszichológiai Intézet, [www.ecopsychology.hu](http://www.ecopsychology.hu))

közösséggel. Úgy éreztem magam, mint aki egy sajátos névtelen betegség egyedüli áldozata. Később jöttem rá, hogy korántsem voltam egyedül, s hogy mások a maguk módján szintén hordozták a bolygónk és az emberek iránti szomorúságot.

1978 augusztusában egy egyhetes szemináriumon elnököltem a Notre Dame Egyetemen a földi élet megmaradásának témakörében. Az egyetemi professzorok különböző témákat feldolgozó tanulmányokkal készültek, a vízváltástól egészen a nukleáris technológia hatásáig. Ahogyan gyülekeztünk, azt vettem észre, hogy a téma, amivel foglalkoztunk, egészen egyedi, s mindannyiunkat megérint egy mély és személyes szinten is. Azt javasoltam, hogy mutatkozzunk be egy olyan eset vagy kép megosztásával, amely megérintett bennünket. A rövid bemutatkozások hatásosak voltak, a jelenlevők félretették a hivatalos formákat, és egyszerűen, megrendítően beszéltek arról, hogy mit tapasztalnak a világban, és hogyan éreznek mindazzal kapcsolatban, ami a világban történik, mit éreznek a saját gyerekeikkel kapcsolatban, valamint beszéltek a félelmeikről és az elbátortalanodásukról. Ez a rövid megosztás átalakította a szemináriumot. Megváltoztatta azt, ahogyan egymáshoz és a témához viszonyultunk, energiát szabadított fel, és kölcsönös törődést hozott létre. Az ülések túlléptek az időkereten, vidámság és a jövőre vonatkozó tervek tarkították a szakmai beszélgetéseket. Csoda történt. Egy késő éjjeli csoportbeszélgetésen megjelent egy név is erre a csodára: „a kétségbeeséssel való munka”.

Ahogyan a gyász munka során a gyászoló személy felszabadítja megbénított energiáit azáltal, hogy elfogadja és meggyászolja szeretnének elvesztését, mindannyiunknak szükségünk van arra, hogy felszabadítsuk a veszélyben levő bolygó és fajunk lehetséges eltűnése iránti érzéseinket. Amíg ezt nem tesszük meg, kreatív válaszadó erőnk megbénult állapotban marad.

A „kétségbeeséssel való munka” fogalmával nem költőiek igyekeztünk lenni, hanem megpróbáltunk magyarázatot találni mindarra, ami ott létrejött. Tudtuk, hogy kapcsolatban kell lennie a szándékkal, hogy elfogadjuk és megéljük a fájdalmat, s hogy a világunk iránt érzett fájdalom, akár csak a szeretteink elvesztése iránt érzett fájdalom is, a törődésből fakad. Ugyanakkor azt is tudtuk, hogy közös utazásunk a sötétségbe megváltoztatott bennünket, egy sajátos módon kötött össze, megszabadítva mindannyiunkat a színleléstől és versengéstől. A szeretethez hasonló valami történt, egy olyan alkímia, aminek eredményeként kevésbé éreztük magunkat egyedül, és bátrabbá váltunk azzal kapcsolatban, hogy megbirkózzunk az előttünk álló kihívásokkal.

Ez az alkalom a kétségbeeséssel való csoportos munka továbbfejlesztéséhez és ezen műhelyek számos országban való elterjedéséhez vezetett, amelyeket eredetileg „kétségbeesés és felelősségvállalás műhelyeknek” nevezünk el. A nyolcvanas évek során „mélyökológia-műhelyek” néven váltak ismertté, mivel az ökológiai válsággal való szembenézésen túl segítettek sokkal világosabban észlelni az élet dinamikus hálózatát, amelynek részei vagyunk. A norvég filozófus Arne Naess, a mélyökológia fogalmának megalkotója, a közösségi terápia formáinak

A cikk eredeti címe: Working through environmental despair, és a Theodore Roszak, Mary E. Gomes és Allen D. Kanner által szerkesztett Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind című kötetben jelent meg 1995-ben.

Fordította: Molnos Zselyke (Ökopszichológiai Intézet, [www.ecopsychology.hu](http://www.ecopsychology.hu))

fejlesztésére szólított fel, annak érdekében, hogy meggyógyíthassuk társadalmunk Földdel való kapcsolatát. A műhelyeket tehát „közösségi terápiaként” is lehet értelmezni.

A kétségbeeséssel való munka számos formában és elnevezés alatt terjedt el, és olyan népszerű rítusokat foglal magába, mint például a „Minden élőlény tanácsa”, amelyben kulcsszerepet kap a kollektív gyász. Legyőzve az elhárítást és a bénultságot, ez a pszichológiai és szellemi munka segít tudatosítani a helyzetet, amelyben mindannyian vagyunk. Ugyanakkor visszavezet bennünket az élő Földdel való kölcsönös összetartozás megéléséhez, hiszen a világ iránti legmélyebb fájdalommal dolgozik, annak érdekében, hogy újraélessze a kapcsolódásainkat és az erőnket.

A műhelyek egyre növekvő számú kollégával való megtervezésénél azon évek tapasztalatára támaszkodtam, amikor a szellemi növekedés és a társadalmi változások határfelületét kutattuk, s amelyek során meditációs technikákat alkalmaztunk annak érdekében, hogy az emberek a béke és igazság követői lehessenek. Mégis a műhelyek többen tanítottak számomra, mint gondoltam volna. A több ezer ember, akikkel templomok alagsorában, közösségi központokban és tantermekben dolgoztam együtt, nem sejtett módon mutatták meg nekem az emberi szív erejét, nagyságát és szépségét. Bebizonyították, hogy a világunk iránt érzett fájdalom mindannyiunkat megérint, és hogy ez a fájdalom a törődésben gyökerezik. Bebizonyították, hogy a mi látszólagos közéleti apátiánk nem más, mint annak a félelme, hogy megéljük és kifejezzük ezt a fájdalmat, s amint ezt elismerjük és megosztjuk egymással, megnyílik az erőnkhez vezető út.

### ***A felelősségvállalás öt elve***

Amint a műhelyeken tanultakon, valamint a fájdalom és az erő közötti kapcsolaton tünődtem, öt elv kezdett el körvonalazódni, amelyek megvilágították a kétségbeeséssel való munkát és magukba foglalták annak feltevéseit.

### ***A világunk miatt érzett fájdalom természetes és egészséges***

A mindenütt jelenlevő szenvedéssel és a globális katasztrófa fenyegetésével szembesülve, a gyötrem – félelem, harag, gyász és büntudat – válaszai természetesek. Emberségünk mércéi. S minden bizonnyal ezek a leginkább közös érzéseink. Csupán amiatt, hogy közösen osztozunk jelenleg a bolygón, jobban ismerjük ezeket az érzéseket, mint a nagyszüleink vagy bármely korábbi generáció ismerhette. Közösen gyászolunk. A világ miatt érzett gyászunkat nem lehet személyes patológiákra redukálni. Legyen bármilyen személyes bánatunk, frusztrációnk vagy neurózisunk, a közös gyászt most mindezeket túl tapasztaljuk meg. A világ iránti fájdalom meg nem élése egy erkölcsi elcsökevényesedés jele lenne, ami csak elméletileg létezik; nem találkoztam még olyan emberrel, aki immunis lett volna erre a fájdalomra.

A cikk eredeti címe: Working through environmental despair, és a Theodore Roszak, Mary E. Gomes és Allen D. Kanner által szerkesztett Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind című kötetben jelent meg 1995-ben.

Fordította: Molnos Zselyke (Ökopszichológiai Intézet, [www.ecopsychology.hu](http://www.ecopsychology.hu))

### ***A fájdalom csak akkor kóros, ha letagadjuk***

A világerért érzett fájdalmunk diszfunkcionálissá válik, ha letagadjuk. Most már tudjuk, hogy milyen árat fizetünk azért, hogy elfojtjuk, hogyan mérhető az elfojtás hatása a bénultságban, illetve az elszigetelődés és a tehetetlenség érzésben. Mérhető továbbá a bennünket megosztó gyűlöletben és a gyanakvásban. Az elfojtott kétségbeesés bűnbakok keresésére törekszik, és a társadalom többi tagja iránti haragba fordul át. Ugyanakkor befelé depresszióvá és önpusztítássá válik, miatta függőségekbe vagy öngyilkosságba menekülünk. Hajlamosak vagyunk attól félni, hogy ha tudatosan is elismerjük a kétségbeesésünket, tehetetlenül bele fogunk ragadni. Viszont a kétségbeesés, akárcsak a többi érzés, dinamikus – amint átértük, átfolyik rajtunk. Csak az tartja egy helyben, ha megtagadjuk a létezését és az átélését.

### ***Az információ önmagában nem elegendő***

Többre van szükségünk, mint még több információra a világ helyzetéről, ahhoz hogy megbirkózzunk a miatta érzett szorongással. A nukleáris szennyezés hatásairól vagy a környezetpusztításról szóló rémisztő információk csak még mélyebbre visznek bennünket a tagadásba és a hiábavalóság érzésébe, hacsak nem vagyunk képesek kezelni a bennünk felbukkanó válaszokat. A pusztításról szóló információkat pszichés és emocionális szinten kell feldolgoznunk ahhoz, hogy maradéktalanul tudjunk reagálni kognitív síkon. Tudjuk, hogy veszélyben vagyunk. A lényeges kérdés csak az: meg tudjuk-e engedni magunknak, hogy reagáljunk a veszélyre?

### ***Az elfojtott érzések szabaddá tétele energiát szabadít fel, és kitisztítja az elmét***

A folyamatot katarzisként ismerjük. Az elfojtás pszichésen, mentálisan és emocionálisan is sokba kerül, kimeríti a testet, eltompítja az elmét, és elfojtja az érzéseket. Amint az elfojtott anyag felszínre kerül, vele együtt energia szabadul fel, és az élet letisztult tud a fókuszba kerülni. A művészet, a rítusok és a játék mindig is katartikus szerepet töltek be a történelem során, ahogyan jelenleg a pszichoterápia is. A folyamat által a kognitív rendszer a magáénak ismeri el tapasztalati elemeit, s integrálásukkal növekszik az irányítóképessége és a szabadsága.

### ***A világ iránti fájdalom felszabadítása újra összekapcsol bennünket az élet nagyobb hálózatával***

Amikor felszínre hozzuk az elfojtott tartalmat, a világ miatti szorongásunkat, megtörténik a katarzisz, sőt annál is több. Mindez azért lehetséges, mert a szorongásunk olyan aggodalmat tükröz, amely túlmutat elkülönült énünkön, egyéni vágyainkon és szükségleteinken. A látszólagos elkülönültségünkön túlmutató szorongás összekapcsoltságunk bizonyítéka. Ezért, amint megengedjük magunknak, hogy megéljük a fájdalmat azáltal, hogy keresztülhaladunk

A cikk eredeti címe: Working through environmental despair, és a Theodore Roszak, Mary E. Gomes és Allen D. Kanner által szerkesztett Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind című kötetben jelent meg 1995-ben.

Fordította: Molnos Zselyke (Ökopszichológiai Intézet, [www.ecopsychology.hu](http://www.ecopsychology.hu))

rajta, eljutunk annak forrásáig, és kapcsolatba kerülünk életünk mögöttes szövetével. Ami ekkor történik, az több mint katarzis.

Fontos különbséget tennünk: ha a kétségbeeséssel való munka pusztán a katarziszról szólna, azt jelentené, hogy miután a tömeges szenvedésre és veszélyre adott válaszainkat elismerjük és megosztjuk egymással, megkönnyebbülve és megtisztulva távozzunk. De ez nem valószínű, és nem is lenne célravezető, hiszen minden egyes napon újabb és újabb hírek szolgáltatnak alapot a fájdalomnak. Ha elismerjük, hogy képesek vagyunk együtt szenvedni a világgal, ráébredhetünk a létezés tágabb dimenzióira. Ezekben a dimenziókban szintén jelen van a fájdalom, de ennél sokkal több is: a csoda, sőt, az öröm, hogy visszataláltunk a kölcsönös összetartozáshoz – valamint egy újfajta erő.

Ahhoz, hogy megértsük, miért működik ez így, és milyenfajta erőről van szó, meg kell vizsgálnunk e munka elméleti alapjait. A felsorolt elvek a valóság természetéről szóló egyes legrégebbi és legújabb felismerésekből származnak, s egy olyan világnézetben gyökereznek, amelynek ismerete elengedhetetlen a kétségbeeséssel való munka megértéséhez.

### ***A természetes rendszerek élő hálózata***

Mi az, ami lehetővé teszi számunkra, hogy fájdalmat érezzünk a világ iránt? És mit fedezünk fel, miközben áthaladunk ezen a fájdalomon? Az étellel és minden más létezővel való összekapcsoltságunk a válasz mindkét kérdésre. Egyéni, elkülönült létezésünk ebből az élő hálóból ered, amelyben kölcsönösen összekapcsolódunk, összefonódunk egymással. Életünk túlmutat a bőrünk határain, s egy alapvető egymásrataltságra létezőnk a világ többi részével.

A jelenkori tudomány legnagyobb vívmánya az lehet, hogy felfedezte az összes élő jelenség kölcsönös összekapcsoltságát. Egészen a századunkig a klasszikus nyugati tudomány azon a feltevésen alapult, hogy a világ megérhetővé és irányíthatóvá válik azáltal, hogy darabjaira szedjük szét. A világot egyre kisebb részekre bontva, a klasszikus nyugati tudomány elválasztotta az elmét az anyagtól, a szerveket a testtől, a növényeket az ökoszisztémáktól, majd elemezte a szétválasztott részeket. Ez a mechanisztikus megközelítés megválaszolatlanul hagyott néhány kérdést – például, hogy miként kapcsolódnak egymáshoz az egyes részek az élet fenntartása és fejlődése során?

Az ehhez hasonló kérdéseknek köszönhetően századunk tudósai, a biológusokkal az élen, nézőpontot váltottak. Elkezdtek a részek helyett az egységeket vizsgálni, az anyagok helyett a folyamatokat. Felfedezték, hogy ezek az egységek – legyen szó sejtekről, testekről, ökoszisztémákról vagy magáról a bolygóról – nem csupán az elkülöníthető részek halmazai, hanem dinamikus, bonyolultan szervezett, kiegyensúlyozott és egymással összefüggő rendszerek, amelyek mind mozgásukban, mind pedig funkcióikban és energiacserejükben egymástól függenek. Látták, hogy minden egyes elem egy nagyobb mintázat része, egy olyan



A cikk eredeti címe: Working through environmental despair, és a Theodore Roszak, Mary E. Gomes és Allen D. Kanner által szerkesztett Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind című kötetben jelent meg 1995-ben.

Fordította: Molnos Zselyke (Ökopszichológiai Intézet, [www.ecopsychology.hu](http://www.ecopsychology.hu))

mintázaté, amely felismerhető elvek mentén szerveződik és fejlődik. Ezeknek az elveknek a kikristályosodásával született meg az „általános rendszerelmélet”.

Ludwig von Bertalanffy, az általános rendszerelmélet atyja, egy szemléletmódnak nevezte. És bár sok származtatott elmélet született már belőle bizonyos területek és jelenségek kapcsán, a rendszerszemlélet pontosan ez maradt – egy látásmód, amelyet sok gondolkodó ismert el korunk legnagyobb horderejű kognitív forradalmaként. Gregory Bateson antropológus szerint ez volt „a legnagyobb harapás a tudás fájáról az elmúlt kétezer évben”. Azáltal, hogy a rendszerszemlélet a tudomány minden tartományára kiterjedt a fizikától a pszichológiáig, megfordította a lencsét, amelyen keresztül a valóságot nézzük. Ahelyett, hogy véletlenszerűen különálló egységeket látnánk, tudatában vagyunk az őket összekapcsoló energia-, anyag- és információáramlásnak, és az életformákat ezen áramlások mintázataiként észleljük.

Az áramlatok által fenntartott nyílt rendszerek komplexitásukban és a környezetre való érzékeny reagálásukban egyaránt fejlődnek. Kölcsönhatásba lépve egymással, kapcsolatokat alakítanak ki, s ezáltal formálják a környezetüket. Minden egyes rendszer, legyen az egy sejt, egy fa, vagy akár egy elme, olyan, mint egy transzformátor: megváltoztatja mindazt, ami átáramlik rajta. Az anyag- és energiaáramlások fizikai testeket hoznak létre; az információáramlások elméket. Mindkét áramlástípus összekapcsoltságot eredményez, beleszöve minden egyes létezőt egy nagyobb ökológiai rendszerbe, az élet hálójába.

A valóság régi, mechanisztikus szemlélete ellentétpárok kettősségét hozta létre, elválasztva az anyagot a folyamattól, az ént a másiktól, a gondolatot az érzelemtől. De a nyílt rendszerek összefonódó kölcsönhatásai miatt ezeknek az ellentétpároknak már nincs létjogosultságuk. A korábban önállóan létezőnek és elkülönültnek tűnő entitásokat egymástól kölcsönösen függő részeknek tekintjük, olyannyira, hogy határaik csak önkényesen húzhatók meg. Amiről azt gondoltuk, hogy az már „a másik” részét képezi, hasonlóképpen egyazon szervezet kiterjesztéseként értelmezhető, akárcsak egy másik sejt egy nagyobb testben. Amikről azt tanították nekünk, hogy „pusztán csak” érzések, s ezért utasítsuk el őket, valójában a környezetből származó válaszok, amelyek nem kevésbé érvényesek, mint a racionális konstrukcióink. Az érzelmek és a fogalmak egyaránt világunk megismerésének eszközei.

Nyílt rendszerekként mi magunk szöjünk a világunkat, bár minden egyéni tudat csak egy kis részét, egy rövid kis ívet világít meg az érzés és tudás nagyobb hurkaiból. Ahogy a tudatosságunk növekszik, ezzel együtt a hálózat tudatossága is nő. Úgy tűnik, hogy részesei vagyunk egy nagyobb tudatra ébredésnek. Az élet hálója egyaránt ringat és hív bennünket arra, hogy tovább szöjünk őt.

### ***Pozitív szétesés***



A cikk eredeti címe: Working through environmental despair, és a Theodore Roszak, Mary E. Gomes és Allen D. Kanner által szerkesztett Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind című kötetben jelent meg 1995-ben.

Fordította: Molnos Zselyke (Ökopszichológiai Intézet, [www.ecopsychology.hu](http://www.ecopsychology.hu))

Hogyan idézhetnénk fel közös testünk tudatát azzal, hogy utat engedünk a kétségbeesés megélésének? Hogyan tesz bennünket újra egészsé a világ iránt érzett fájdalmunk?

A növekedés és átalakulás folyamatai sohasem fájdalommentesek. Szükséges hozzájuk a túlhaladott létezési módok, a régi feltevések és védekezési mechanizmusok elengedése. Ahogyan azt mind a tudomány, mind pedig a vallás megerősíti, az elengedés egy átjáró lehet a sötétségen keresztül.

Az élő rendszer önmaga újrendezésével tanul, alkalmazkodik és fejlődik. Ez általában akkor következik be, amikor a környezetre adott korábbi válaszai már nem működőképesek. A túlélés érdekében tehát ki kell cserélnie azokat a kódokat és konstrukciókat, amelyekkel korábbi tapasztalatait értelmezte. László Ervin rendszerszemléletű filozófus ezt a jelenséget a nyílt rendszerek feltárási önszerveződésének tekinti; Kazimierz Dabrowski pszichiáter pedig, hasonlóan gondolatok mentén, „pozitív szétesésnek” nevezi.

Ez folyamat nagyon kellemetlen lehet. Ahogy megnyitjuk magunkat, mint egy sebet a világ szenvedése felé, érzékennyé válunk új érzetek, benyomások és zavarok iránt. Megfosztva az önbizalmunktól és a reménységtől, úgy érezhetjük, mintha mi és a világunk egyaránt „szétesnénk”. Egyeseket közülünk ez eszeveszetté tehet vagy kétségbeesésükben gonosszá. Ennek oka, hogy a rendszer (azaz mi mindannyian) regisztrálja az anomáliákat, vagyis az olyan új jeleket a környezetből, amelyek nem felelnek meg az előzőleg beprogramozott kódoknak és konstrukcióknak. A túlélés érdekében tehát a rendszernek változnia kell.

Nyílt rendszerként való fejlődésünket jelzi a fájdalom megtapasztalása, amikor érzékeljük, hogy mi történik a világunkkal. Nemcsak a rendszerszemléletű tudomány igazolja ezt, hanem a vallás is. Hány misztikus beszélt már „a lélek sötét éjszakájáról”, amit a spirituális utazásán megélt? Elég bátran ahhoz, hogy elengedjék a megszokott biztosítékokat, hagyták szétfoszlani a régi meggyőződéseiket, és meztelenül álltak a rettegett ismeretlen előtt. Engedték, hogy megtörténjenek rajtuk keresztül olyan folyamatok, amelyeket az elméjük nem tudott befogadni. Ebben a sötétben történt meg a születés.

Ahogyan a világ iránt érzett fájdalmunk minden más élettől való összekapcsoltságunkban gyökerezik, ugyanúgy az erőnk is. De az a fajta erő, amely a hálózatban működik, amely a nyílt rendszerekben és azokon keresztül nyilvánul meg, nagymértékben különbözik a mindennapokban használt erőfogalomtól.

Az erő régi felfogása, amelyben a legtöbben szocializálódtunk, egy sajátos világnézetből ered. Ez a világnézet a valóságot egymástól elkülönült entitásokból – kövekből, növényekből, atomokból, emberekből – állónak látta. Az erőt ezért ezen elkülönült entitások tulajdonának tekintette, ami abban nyilvánult meg, hogy ezek hogyan tudták egymást elnyomni. Más szóval azonosnak tekintették a dominanciával. Nézd csak meg a szótárban, az erő leggyakoribb

A cikk eredeti címe: Working through environmental despair, és a Theodore Roszak, Mary E. Gomes és Allen D. Kanner által szerkesztett Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind című kötetben jelent meg 1995-ben.

Fordította: Molnos Zselyke (Ökopszichológiai Intézet, [www.ecopsychology.hu](http://www.ecopsychology.hu))

meghatározása nem más, mint az akaratod érvényesítését mások fölött: az „erő” tehát a „valami fölötti erőt” jelenti. Ebben az értelemben pedig egy zéróösszegű játék: „minél több van neked, annál kevesebb van nekem”, más szóval „ha nyersz, én veszítek”. Továbbá azt az elképzelést támogatja, miszerint az erő azonos a sérthetlenséggel. Ahhoz, hogy ne engedjük magunkat elnyomni, befolyásolni vagy megváltoztatni, erősnek kell lennünk, meg kell akadályoznunk, hogy erőszakoskodhassanak velünk, ez pedig védekezést, páncélt és merevséget igényel.

A rendszerszemlélet szerint ez a patriarchális erőfogalom mind pontatlan, mind pedig diszfunkcionális. Ennek oka az, hogy az életfolyamatok belülről kiindulva önszerveződnek. Az erő tehát, amely a változás előidézésének képessége, megbízhatóbban és szervezettebb módon működik alulról fölfelé, mint fentről lefelé. Tehát nem egy „valami fölötti erő”, hanem egy „valamivel együtt ható erő”, s pontosan ez az, amit a rendszerkutatók „szinergiának” neveznek.

Az élő rendszerek ahelyett, hogy védelmi falakat emelve elzárnák magukat a környezetüktől, rugalmassá és intelligenssé fejlődnek azáltal, hogy még tágabbra nyílnak az anyag-, energia- és információáramlás előtt. Az élő rendszerek ebben a kölcsönhatásban növekednek, egységbe rendeződve és differenciálódva. Ebben az értelemben az erő, mely távolról sem azonos a sérthetlenséggel, épp az ellenkezőjét igényli – nyitottságot, sérülékenységet és készenlétet a változásra. Valójában ez az evolúció iránya. Ahogy az életformák egyre értelmesebbé válnak, elhullatják a páncélzatukat, és kitérnek magukat a környezettel való egyre szélesebb körű kölcsönhatások előtt. Érzékeny, sebezhető kinövészeket hoznak létre – füleket, orrokat, szemgolyókat, ajkakat, nyelveket, ujjhegyeket – s minél jobban érzékelnek és reagálnak, annál jobban kapcsolódnak a hálózatba és szövik azt tovább.

Elgondolkozhatunk rajta, hogy ez a régi típusú erő, amit körülöttünk és felettünk megnyilvánulni látunk, miért tűnik olyan hatékonyak. Úgy tűnik, hogy sokan, akik hatalmat gyakorolnak, azt kapják, amire vágyanak: pénzt, hírnevet, mások életének irányítását; de ez mind nekik, mind pedig a nagyobb rendszernek sokba kerül. A dominancia erős védelmi rendszereket igényel, páncélruhát, amely beszűkíti a látóteret és a mozgást. A rugalmasság és reakcióképesség csökkentésével elvág bennünket az életben való teljesebb és szabadabb részvételtől. „A valami fölötti erő” diszfunkcionális a nagyobb rendszer számára, mivel gátolja a sokféleséget és a visszacsatolást, akadályozza a rendszer önszerveződését, és elősegíti az egyformaságot és az entrópiát.

### ***Az erő mint folyamat***

Fejlődésben lévő nagyobb rendszerektől függő nyílt rendszerekként nyitottnak kell maradnunk a szélesebb körű információáramlásra, még akkor is, ha bizonyos információk kedvezőtlennek tűnnek a saját érdekünk szempontjából, mivel ezek arányos mértékben szolgálják a nagy egész, valamint ennek részét képező más lények szükségleteit is. Csak ekkor kezdetünk el együtt

A cikk eredeti címe: Working through environmental despair, és a Theodore Roszak, Mary E. Gomes és Allen D. Kanner által szerkesztett Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind című kötetben jelent meg 1995-ben.

Fordította: Molnos Zselyke (Ökopszichológiai Intézet, [www.ecopsychology.hu](http://www.ecopsychology.hu))

gondolkodni és cselekedni. „Határtalan szívre” van ehhez szükségünk. Úgy gondolom, hogy nyílt rendszerekként ezzel rendelkezünk is. Ha képesek vagyunk meggyászolni mások fájdalmát, akkor ugyanúgy, ugyanolyan nyitottsággal megtalálhatjuk a saját erőnket az ő erejükben, megtámogatva így a saját egyéni bátorságunkat, elkötelezettségünket és kitartásunkat.

Hogyan működik az erő mint folyamat – a „valamivel együtt ható erő” a „valami fölötti erő” helyett – a saját életünkben? Az erőt nem birtokoljuk. Nem használhatjuk fegyverként. Nem tudjuk megmérni a mennyiségét vagy méretét. Nem növelhetjük a szomszédunk költségére. Az erő olyan, mint egy cselekvés, amely általunk megtörténik.

Akkor éljük meg, amikor értékteremtő együttműködésben veszünk részt. Ilyen kölcsönhatásokat élünk meg a szeretteinkkel és a polgártársainkkal; Istennel; a zenével, a művészettel és az irodalommal; a magvakkal, amelyeket elültetünk; vagy az általunk megformált anyagokkal. Ezek a szinergikus cserék valami olyat hoznak létre, ami korábban nem létezett, és amely megnöveli a folyamatban résztvevők képességeit és jóllétét. A „valamivel együtt ható erő” magában hordozza a fizikai vagy mentális környezetre irányuló figyelmi nyitottságot, valamint a saját válaszainkkal és mások válaszaival kapcsolatos éberséget. Az egyén azon képességét jelenti, hogy cselekedetei által növelje az életben való tudatos részvételének végösszegét.

Az erőnek ez a formája a partnerünkkel, házastársunkkal vagy a gyermekünkkel való kapcsolatunkból lehet a leginkább ismerős. Miközben segítesz nekik az erősségeik és készségeik fejlesztésében, a saját jóllétérzésed fog növekedni. A többiek erejét is növelő erő nem belőled ered, de részese vagy a kibontakozásának. Egy csatorna vagy, az ő bábája vagy kertésze, amin keresztül megszületik.

Az erőnek ezt a formáját arról lehet felismerni, hogy milyen mértékben támogatja az életben való tudatos részvételünket. Valakinek a saját jogaitól való megfosztása erőszak, nem pedig erő. Ez csökkenti nemcsak az adott személy életképességét, hanem a nagyobb rendszerét is, amelynek mindannyian része vagyunk, megfosztva a rendszert az adott személy részvételétől és erőforrásaitól. Tehát az erő folyamatként való gyakorlása azt követeli meg, hogy feltárjuk és elutasítsuk az erőszak mindenfajta formáját, amely megakadályozza mind a saját részvételünket az életben, mind pedig másokét.

Az erő szinergikus fogalma arra szólít fel bennünket, hogy fejlesszük a törődésünket és az empátikus képességeinket – fontos lecke ez azok számára, akik a versengésre szocializálódtak, különösen a társadalmunk férfitagjainak. De ez az erőfogalom hasonlóképpen kihívást jelent azoknak is, akiket arra neveltek, hogy mások kedvében járjanak, és akiknek a társadalom egy jóval passzívabb és gondoskodóbb szerepet osztott. Természetesen a nőkre gondolok itt. Számukra a „valamivel együtt ható erő” arra utal, hogy legyenek öntudatosak, vállaljanak felelősséget abban, hogy visszajelzéseket adjanak, és nagyobb mértékben vegyenek részt a politikában.

A cikk eredeti címe: Working through environmental despair, és a Theodore Roszak, Mary E. Gomes és Allen D. Kanner által szerkesztett Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind című kötetben jelent meg 1995-ben.

Fordította: Molnos Zselyke (Ökopszichológiai Intézet, [www.ecopsychology.hu](http://www.ecopsychology.hu))

A világ iránti fájdalomunkon keresztül képesek vagyunk megnyitni magunkat az erő számára. Ez az erő nemcsak a miénk, hanem másoké is. Fajunk evolúciójának lényegével van összefüggésben. Az általános tudatra ébredés, azaz a társadalmi tudat új szintje felé való elmozdulás része.

Láthatjuk, hogy bolygósztintű válságaink egy tudatváltás irányába mozdítanak el bennünket. Fajunk halandóságával szembeállítva felfedik azt az öngyilkossági hajlamot, amely a magunkról mint különálló és versengő lényekről alkotott képben rejlik. Figyelembe véve bolygónk törekvéségét és korlátozott erőforrásait, tekintettel a rugalmasságigényünkre és a megosztásra törekvésünkre, egy integrált, szinergikus módon kell gondolkodnunk, ahelyett, hogy a régi, megosztott és versenyorientált módon tennénk – és ez a folyamat elindult. Miután ráhangolódtunk az összekapcsoltságra, az önmagunk és mások iránti felelősségünk megkülönböztethetetlené válik egymástól, mivel minden gondolat és cselekedet ugyanolyan hatással van a cselekvőre, mint arra, akire irányul.

Hogyan illeszkedik tehát ebbe a kétségbeesés? Miért olyan fontos a világ iránti fájdalomunk? Mert ezek a reakciók kinyilvánítják az összekapcsoltságunkat. Társadalmi és bolygósztintű szorongásunk kapuként szolgál a rendszersztintű társadalmi tudatosságunk számára. Egy más hasonlattal élve, a világ iránti fájdalomunk olyan, mint egy fantomvégtag. Ahogyan az amputációt elszenvedett személy továbbra is nyilallásokat érez az eltávolított végtagjában, hasonlóan szenvedünk a hajléktalan emberek vagy a legyilkolt bálnák miatt, mert ez a fájdalom a testünk egy leválasztott részéből származik – egy nagyobb testből, mint amit a magunkénak tudunk, amellyel nem kapcsol össze a bőrünk.

A tudás rendszersztintű áramlatain keresztül, amelyek keresztülszövik a világunkat, bármelyikünk lehet a katalizátor vagy „billenőpont”, amelynek segítségével új viselkedési formák terjedhetnek el. Mivel olyan sokféle módja van annak, hogy érzékenyen reagáljunk, nagyon eltérő eszközökkel rendelkezünk. Egyesek közülünk a tanulmányaik által vagy beszélgetéseken keresztül, mások a színház segítségével vagy állami hivatalokon keresztül, megint mások polgári engedetlenséggel és bebörtönzéssel képesek válaszolni. De az eszközeink és adottságaink változatossága gazdagon összefonódik egymással, amikor felismerjük a nagyobb hálózatot, amelynek részeiként cselekszünk. Miközben ebben a hálózatban kezdünk el dolgozni, egyúttal el is indulunk feléje. Közeledünk hozzá azért, hogy ezt a folyamatot tudatossá tesszük.

*Fordította:  
Molnos Zselyke  
Ökopszichológiai Intézet*