

MEGSZÓLAL AZ ÖKOLÓGIAI ÉN

Mi a különbség az egyre többet hallott klímaszorongás és az ökológus között? Min mennek keresztül, akik fokozottan érzékenyek a témára? A kulcs az úgynevezett ökológiai énben keresendő.

szerző: Balázs Laura



Amikor a *Hatalmas kis hazugságok* második évadának egyik epizódjában a klímaváltozás okozta fenyegetésekről esik szó az iskolában, az egyik főszereplő kislánya pánikrohamot kap a tanórán. Sokan élünk át hasonló reakciókat, amikor szinte napi szinten zúdulnak ránk a közlő katasztrófáról szóló rémisztő, ám nagyon is valóságosnak tűnő hírek: lebénulunk, mély szorongást érzünk, vagy éppen tagadásba menekülünk. Ám ezek a reakciók ritkán ösztönöznek pozitív és tartós viselkedésbeli változásokat. Míg egyesek a technológiai innovációktól várják a megoldást, addig az ököpszichológusok szerint első lépésként kapcsolatba kell lépünk az ökológiai énünkkel – vagyis tudatosítani kell magunkban a tágabb életközösséggel való egységünket.

Molnos Zselyke ökológus, biológus, ököpszichológus szerint teljesen normális, hogy szorongással reagáljunk egy valós fenyegetésre. Ám, mint mondja, a szorongás, a kilátástalanság, vagy épp a tehetetlenség érzése egy folyamat része, amelyen tovább lehet lendülni az aktív cselekvés irányába: „Érdemes megkülönböztetni a klímaszorongás jelenségét – amikor a saját jövőnk, az emberiség jövője miatt aggódunk, vagyis úgy érezzük, hogy a saját bőrünk által határolt énünk sérül – az ökológusztól, amely akkor tölt el minket, amikor szemtanúi vagyunk más lények szenvedésének, kipusztulásának, az erdők vagy akár a jégtakarók eltűnésének. Ez utóbbi esetben ugyanis már gyakorlatilag egy tágabb énállapotról, az ökológiai énről beszélünk.”

ÖNMAGUNK KITERJESZTÉSE

Az ökológiai én a mélyökológia egyik alapfogalma, magyarázza a szakértő, „és nem más,

mint az én kiterjesztése a természeti világra”. Ez a többi élőlényel való közösségünk, egységünk megélését jelenti, egy olyan ökológiai intelligenciát, amely az élővilág közös fejlődésének az emlékét őrzi. Az ökológiai én szól meg bennünk, amikor átérezzük más élőlények szenvedését, és mivel azonosítjuk magunkat az élet egészével, nem morális vagy etikai megfontolásból védjük, ápoljuk a természetet, hanem mert önmagunk kiterjesztését látjuk benne.

Amikor felismerjük, sőt zsigeri szinten átéljük a természettel való egységünket, az radikális változásokhoz vezethet az életünkben, ahogy arról **Csatlós Regina**, a Gyüttment Fesztivál egyik alapítója mesél. „Az én esetemben a szemléletváltás 2012-ben következett be egy nagyon erős természetélmény hatására.

Akkoriban középvezetőként dolgoztam egy multinál, pénzügyi területen. Egy céges úton hat napot töltöttünk el a kollégáimmal a Madidi Nemzeti Parkban, Bolíviában, és az élmény annyira intenzív volt, hogy a csoport fele az első nap után el is hagyta a parkot. Én viszont maradtam – miközben igyekeztem legyőzni a félelmemet a kígyóktól, rögtön az első nap felfedeztem egyet a sátram felett –, és úgy éreztem, hogy életemben talán először, igazán mélyen tudok kapcsolódni a természettel. Egy nap, ahogy egy folyón ereszkedtünk le, és csak feküdtem a víz tetején, néztem a folyópartot és az eget, valahogy minden sokkal részletgazdagabbnak, élőbbnek tűnt. Mélyen átéltem, hogy egy nálam sokkal hatalmasabb rendszer része vagyok. Rájöttem, milyen kicsi csövön keresztül szemlélem valójában a világot, és hogy micsoda összetett, ugyanakkor egyszerű rendezőelv vesz körbe.”



Molnos Zselyke



A FORRÓ NYÁRI TALAJ ÉRINTÉSE A TALPAMON, A NAPÉRLELTE ŐSZI- BARACK ÍZE, A DIOFA ÁRNYAS VÉDELME MIND GYÓGYÍTANAK, SIMÍTANAK

LÁTNI A NAGYOBB KÉPET

Az ököpszichológia nézete szerint, mivel az ökológiai krízis oka az emberi kultúra és tudatosság válsága, nem oldható meg logikai (még több információ) vagy technológiai úton (például megújuló energiaforrások), hanem belső átalakulásra, a világnézetünk megváltoztatására van szükség. A komplex átalakulás, paradigmaváltás egyik eleme az észlelésünk átalakulása, jelenleg ugyanis mintha kollektív rövidlátásban szenvednénk: elkülönült tárgyakat, lényeket látunk, és nem ismerjük fel a köztük lévő kapcsolatokat, mintázatokat, a nagyobb rendszereket. „A tudatos, teljes lényünk részvételével történő észlelés tanulható – magyarázza Zselyke. – Ez maximális bevonódást igényel, és azt, hogy engedjük önünk határait átjárhatóvá tenni, akár feloldódni. Amit mi csinálunk, a részvételi séták erdőben (de nemcsak erdőben), pont erről szólnak: olyan észlelési gyakorlatokról, amelyek átrendezik ezeket a mentális képeket. Mindezt biológiai ismereteken keresztül, tehát úgy, hogy összekapcsoljuk a személyes érzékszervi tapasztalatot és az ökológiai rendszerismereteket.”

„A hazaérkezésem után egy igazi útkeresés indult el – folytatja Regina. – Felmondtam a munkahelyemen, mert rájöttem, hogy egy értéktelen rendszert építettem évekig, és az anyagi javak hajszolása meg a materialista gondolkodás nem tesz boldoggá. Elkezdtem utazgatni, mindig valami természeti hely volt az úti célom, rengeteget olvastam, de így is beletelt négy évbe, míg pontosan kitaláltam, hogyan is szeretnék élni. Világossá vált, hogy a hátralevő éveimet olyan munkának akarom szentelni, amely fontos és hasznos a világ számára. Amint meghoztam ezt a döntést, találkoztam azzal az emberrel, akivel nekiálltunk szervezni az első Gyüttment Fesztivált. Jelenleg egy háromhektáros birtokon élek a Balatonfelvidéken, egy jurtaban, vezetékes víz, villany, csatornázás nélkül, ahol alternatív megoldásokat alkalmazunk: napelemeket használunk, forrásból hordjuk a vizet, fával fűtünk. Létrehoztunk egy gyümölcsfaiskolát, vannak állataink. Őzre várom a kisbabámat, és úgy érzem, az ő érkezése még motiváltabbá fog tenni a munkámban.”



Csatlós
Regina

Berecz Ági, a Pandora Egyesület megalapítója, vezetője, aki közel húsz éve foglalkozik környezeti neveléssel és az egyesület által szervezett mélyökológiai csoportmunkák vezetésével, egyetért azzal, hogy teljesen természetes, ha fájdalmat és szomorúságot érzünk a világ pusztulását látva. Egy hasonlittal élve azt állítja, hogy az ember a maga összetett érzelmi rendszerével a Föld visszajelző rendszere: ugyanúgy, mint amikor egy szervezetben betegség üti fel a fejét, és megjelenik a láz, akkor azt nem elnyomni kell, hanem a betegség okát kell megszüntetni. A gond ugyanis ott kezdődik, amikor elrejtjük ezeket a fájdalmas érzéseket – ilyenkor a saját motivációnkat nyomjuk el, hogy valami pozitívát cselekedjünk. „A mélyökológiai műhelymunkának, amely az ökofilozófus Joanna Macy által kidolgozott Work That Reconnects módszerén alapul, az a lényege, hogy ezeket az

érzéseket feltárjuk és validáljuk. Az elfojtott érzések megosztása energiát szabadít fel, és összekapcsol bennünket az élet egészével.”

ÚJFAJTA KAPCSOLÓDÁS

„Az egyik gyakorlat során például kis csoportokban egy számunkra fontos ökológiai problémáról beszélünk egyes szám első személyben, őszintén feltárva érzéseinket, majd belehelyezkedünk egy, a miénkkel ellentétes nézőpontba, aztán egy állat vagy növény bőrébe bújunk – meséli Ági. – Ez első körben növeli az empátiát, lehetővé teszi az elfogadást és az eltérő szemléletűek megértését. Másodszor kinyitja az érzékelést eltérő létformák felé, így kapcsolódhatunk az ökológiai énközökhöz.”

Ági a saját életében napi szinten éli meg ezt a kapcsolódást. „Egy Gödöllő melletti félhek-



Berecz Ági

táros kis családi birtokon élek, ahol a szüleim évtizedek óta megtermelik a család téli élelmének egy részét, és ahová a gyerekeim születtek. Nyaranta ébredés után rögtön a kertbe szaladnak mezítláb, ahol a reggelihez szedünk egy kis friss gyümölcsöt. Számomra létfontosságú a földdel való érintkezés. A forró nyári talaj érintése a talpamon, a frissen szedett, napérlelte őszi barack íze, a kert aljában a hatalmas díófa árnyas védelme mind-mind gyógyítanak, simítanak, lazítanak. Én az otthonomban, a kertben, a szelid hétköznapokban élem meg ezt a kapcsolódást, ott töltődöm. Tegnapelőtt lecsót főztem, amelyhez mindent én természettem, és közvetlenül főzés előtt szedtem. Éreztem benne a kert erejét, ízeit, és úgy gondoltam, nem is tehetnék jobbat, mint hogy ezekkel tápláljam a testemet. Ahogyan ízleltem, kapcsolódtam a természeti erőkhöz, amelyek részt vettek a paradicsom, a hagyma, a paprika születésében: a talajhoz, a naphoz, a vízhez, a tájhoz, a maghoz – az élet egészéhez.” **mc**



ÉRINTETLEN. TERMÉSZETES. KÉZZEL KÉSZÍTETT.
AZ ELSŐ ÉS EGYETLEN ISLAY-I DRY GIN.

A HEDDLENDONOK LÉPÉSEKOR, ISLAY SZIKTATÓJÁRÓK ÉS KÉZMŰVEK SZÜLÉSEBŐL
A HEDDLENDONOK LÉPÉSEKOR, ISLAY SZIKTATÓJÁRÓK ÉS KÉZMŰVEK SZÜLÉSEBŐL

NEOGRÁFIAI SZÜLÉSEBŐL