



FOTÓ | SZABÓ ILONA ▲

Talán tudjuk, hogy a természeti rendszerek részei vagyunk, de mégsem észleljük közvetlenül a rendszerbe ágyazottságunkat. David Abram ezt nevezi kollektív rövidlátásnak, mely megakadályoz bennünket az összetett és többszörsően összekapcsolt élő hálózat valóságghú észlelésében.

Ez a torz látásmód ahhoz a veszélyes játékhoz vezet, amelyet jelenleg a természet többi részével – s benne önmagunkkal – űzünk. Az ökológiai krízis tehát egy észlelési, percepciós válságként is értelmezhető. **Egyszerűen nem látjuk saját beágyazottságunkat az élet szövetében, nem észleljük az ökológiai hálózatok összefüggéseit, sok esetben még akkor sem, ha a tudásunk megvan róla.**

A jó hír: ahogyan a leegyszerűsítő észlelésmódot életünk során sajátítjuk el, ugyanúgy a komplex, rendszer-szemléletű s ezáltal valóságghúbb képet nyújtó észlelés is tanulható – az ökopszichológiai szemléletű gyakorlatok pontosan ezt fejlesztik.

## A természet többi részéhez való viszonyulásunk fejlődési lépései

### 1. A táj mint díszlet

Tevékenységeink háttérdíszleteként a természet lehet szép, szemet gyönyörködtető [például egy tavaszi erdő látványa] vagy éppen bosszantó [mint mondjuk egy esős, ködös délután az autópályán] – annak fényében, hogy támogatónak vagy akadályozónak ítéljük a saját szemszögünkből nézve. Bár ártatlanul viccesnek tűnik, ez az énközpontú és nagymértékben torz megközelítés több milliárd ember sajátja. A sokféle én nézőpontja egy olyan emberközpontú szemléletet jelenít meg hangsúlyosan a világban, amely – önmagát feljogosítva – társadalmilag elfogadottá teszi és törvényesíti más élőlények, élőhelyek, erőforrások kizsákmányolását és elpusztítását.

### 2. A táj mint rendszer

Míg a mindennapi zakatolásából kitekintve az átlagember is felismeri a képen az erdőt és a tavaszt, mennyivel gazdagabb, információdúsabb a táj egy természetismerettel bíró ember számára! A fajok megnevezésén túl a tudás segít abban, hogy olyasmit is észrevegyünk, amire nélküle nem lennénk képesek. A tőzikeken túl felismerni az ártéri erdőt, vagy látni a holtfában fejlődő gombákat, rovarokat, már igényel egy szakmai tudást. Sőt a szakember az ismeretein és tapasztalatán keresztül azt is „látja”, ami egyébként láthatatlan: a földben pihenő tőzikehagymákat nyáron, a gombafonalakkal átszótt talajt, a benne élő parányokat és gerinctelen állatokat. Észleli az alapkőzetet vagy akár a víz jelenlétét pusztán a növényzeten keresztül, sőt egy tágabb idődimenzióból szemlélve a pillanatképen túl a folyamattal is kapcsolatban van. A biológiai-ökológiai tudás tehát elengedhetetlen ahhoz, hogy rendszerben gondolkodjunk, de a saját helyünk valóságghú észleléséhez egy személyesebb kapcsolatra is szükség van, amely egy következő lépcsőfokként erre épül.

### 3. Az élőlények mint szubjektumok a rendszerben

Bár tudjuk, hogy minden génállomány, s ennek megnyilvánulása egyedi, más élőlények vonatkozásában nehéz a szubjektív egyediségre figyelni, hiszen a biológiaórán azt tanultuk, hogy a faj a fontos, az egyednek kevésbé van jelentősége. Mint bármely más információ, ez is hat az észlelésünkre, s így hajlamosak vagyunk genetikai programokat lefuttató biológiai gépekként tekinteni az élőlényekre. Ha a fajkategórián túllépve megengedjük magunknak az egyedi megnyilvánulások megfigyelését, hamar rájövünk, hogy meglehetősen hasonlítunk minden más élőlényhez: mindannyiunknak vannak szükségletei, törekvései, életműködésekét folytatunk, életünk során kapcsolatba kerülünk más élőlényekkel, és mindeközben egyediek és megismételhetetlenek vagyunk. Ez a felismerés kiegészíti az ökológiai hálózatokról való tudást, és közelebb visz bennünket a következő lépéshez.

### 4. Saját rendszerbe ágyazottságunk észlelése és megélése

Az ökopszichológia szerint a globális válság kezeléséhez elengedhetetlen az észlelés- és gondolkodásmódunk átalakítása, s ezen belül a saját természetben elfoglalt helyünk valóságghú észlelése. Az ökológiai tudás mellett tehát arra is szükség van, hogy valóban lássuk önmagunk sűrű összekapcsoltságát a természet többi szereplőjével, hogy észleljük a saját rendszerbe ágyazottságunkat, e nélkül a természetvédelmi törekvések csupán racionális vagy morális kérdésként jelennek meg, és kevésbé képesek hosszú távú hatások elérésére.



FOTÓ | DARÓCZI CSABA ▲

Az Ökopszichológiai Intézet természetfacilitátor képzésén és részvételétől olyan ismereteket sajátíthatunk el, illetve olyan gyakorlatokat végezhetünk, melyek végigvezetnek bennünket a természethez való viszonyulásunk négy lépésén.



ÍRTA

#### Molnos Zselyke

biológus, tanácsadó szakpszichológus  
Ökopszichológiai Intézet

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