

Molnos Zselyke

biológus, tanácsadó szakpszichológus,
az Ökopszichológiai Intézet társalapítója és vezetője





Az egészség újraértelmezése

Ökopszichológia: természetkapcsolatunk
pszichológiai vonatkozásai

Milyen lélektani mozgatórugói vannak annak az emberi viselkedésnek, amely önnön létét is veszélyezteti? Miként lehet erre a fenntarthatatlan működésmódra hatni? Hogyan hat a mi mentális állapotunkra a globális környezeti válság? Az ökopszichológia már több mint három évtizede feszegeti ezeket a kérdéseket, s az első olyan területnek tekinthető, amely pszichológiai szempontból közelíti meg az ökológiai válságot.

Bár a környezetvédelmi mozgalom több évtizede igyekszik emberi viselkedésváltozást elérni, az ebben kompetens viselkedéstudományok a kezdetektől fogva a zöldtörekvések vakfoltjában helyezkedtek el – egészen napjainkig. Azonban a főáramú pszichológiai megközelítések – csupán az intrapszichés folyamatok és társas kapcsolatok tanulmányozására összpontosítva – figyelmen kívül hagyták azt a nagyobb, természetnek nevezett rendszert, amelybe a létünk ágyazódik. Ezt a jelenséget fogalmazta meg Theodore Roszak, az ökopszichológia névadója úgy, hogy „a pszichológia megtorpan a város határainál”.

Az utóbbi években változni látszik ez a trend. Az Amerikai Pszichológiai Társaság 2009-es kiadványában említi először a klímaváltsággal kapcsolatos pszichológiai megközelítések szükségességét, megemlíti a népszerűség és a túlfogyasztás szerepét az éghajlatváltozásban, sőt tárgyalja azokat a pszichés mechanizmusokat is, amelyek megakadályoznak bennünket a cselekvésben. Egy későbbi, 2017-es jelentésében részletesen foglalkozik a klímaváltozás emberi egészségre kifejtett hatásaival, illetve a pszichés megküzdés lehetőségeivel. 2018-as és 2020-as trendjelentésében pedig a tíz legaktuálisabb pszichológiai téma között szerepel az éghajlatváltozás elleni küzdelem és az elkerülhetetlen változásokkal való megküzdés kérdésköre.

Bár ez napjainkban változni látszik, a környezetvédelmi mozgalom és a humán területen mozgó pszichológia hosszú időn keresztül mintegy párhuzamosan léteztek, látszólag nem vettek tudomást egymásról, s az ökopszichológia éppen ezt a visszasságot, hiányt ismerte fel, párbeszédet kezdeményezve a két terület között, és hangsúlyozva, hogy mindkettőnek van mondanivalója a másik számára.

Az egészség újraértelmezett fogalma

A bevezetőben feltett kérdésekre a pszichológia tud válaszokat adni, de milyen új nézőpontokat kínálhat az ökológia a pszichológia számára? Az ökológia élőlényközpontú természettudomány, amely az egyedszint feletti élő rendszerekben megfigyelhető mintázatokkal és folyamatokkal foglalkozik, így olyan rendszerszemléletű megközelítést kínál a pszichológia számára – a családterápiához hasonlóan, de annál nagyobb rendszerben gondolkodva –, amelynek tükrében az egészség fogalmát is fontos lenne újraértelmezni.

A bio-pszicho-szociális egészségmodell szerint ugyanis a betegség, illetve egészség hátterében a biológiai mellett társadalmi és pszichológiai tényezők is vannak, tehát a testi és mentális egészség nem csupán élettani folyamatok eredménye, hanem az intra- és interperszonális hatások, a szocio-kulturális környezet is szerepet játszik létrejöttében és fenntartásában.

Ezt kiegészítve az ökopszichológiai megközelítés az emberi egészséget tágabb összefüggésrendszerben, a természetbe ágyazva értelmezi, és az ökológiai kapcsolatok, az élő hálózatokkal való kölcsönhatások minőségével összefüggésben fogalmazza meg. Vagyis a mentális egészséget olyan kölcsönösen előnyös viselkedésmódok jellemzik, amelyek az élő közösségek sokféleségének és stabilitásának fenntartását szolgálják. Természetben fejlődött és természetbe ágyazott lényekként logikusnak is tűnik, hogy az emberi egészség nem korlátozódhat pusztán az önmagunkkal és más emberekkel való kapcsolataink állapotára, hanem magában foglalja a bioszférával való kapcsolatunk minőségét is. David Orr megfogalmazása szerint: „Az egészség egy rendszerfogalom, amely nem választható el az egészségtől. [...] Lehetetlen, hogy egészségtelen ökoszisztémákban az élőlények hosszú távon egészségesekek maradjanak.”

Az ökopszichológia tehát egy tágabb nézőpontot kínál a rendszerszemlélet alkalmazására a pszichológiában: az élővilággal való kapcsolatunkra és ennek pszichológiai vonatkozásaira hívja fel a figyelmet. James Hillman szavaival: „A pszichológia kénytelen lesz ráébredni: nem vagyunk sem tanulmányozhatók, sem pedig gyógyíthatók a bolygó egészétől elkülönítve.”

És mit jelent ebben a megközelítésben a betegség?

A betegséget az élő rendszerekben zajló visszacsatolási folyamatok megzavarása eredményezi, más szóval az információáramlás, vagy leegyszerűsítve: a kapcsolat megszakadása. A civilizált ember természettől való elidegenedése éppen ezeknek a visszacsatolási folyamatoknak a megzavarását, pontosabban figyelmen kívül hagyását jelenti. A technikai fejlődés azt is lehetővé tette, hogy globális szinten legyünk képesek hatást gyakorolni, egyúttal magával hozta az okok és a következményeik térbeli és időbeli eltávolodását. Ez azt jelenti, hogy elmarad az azonnali visszajelzés a tetteink következményeiről, aminek következtében a természet többi részével együtt mi is megbetegszünk. Például nem vagyunk tisztában azzal, hogy mi lesz a csatornába folyó szennyvízzel,



hova folyik, és hogyan hat azokra az élőlényekre, amelyekkel kapcsolatba kerül. Az azonnali visszacsatolás a véccé tartalmának lehúzása során mindössze a tiszta kagylóról ad információt, ez viszont csupán egy szűk szegmense a víz életciklusának.

A műanyagszennyezés, az élőhelypusztítás, az üvegházgázok kibocsátása és más, a természet szabályozó folyamatait meghaladó negatív behatások következményei egy nagyobb visszacsatolási körben mégis eljutnak hozzánk, legtöbbször közvetve, a médián keresztül, s a kutatási eredmények segítenek kapcsolatot teremteni a viselkedésünk és annak térben, időben eltávolodó hatásai között – mégis az adekvát viselkedésváltozás legtöbbször elmarad. Egy lehetséges magyarázat erre egy fejlődési krízis elhúzódása, megfeneklése.

Egyéni életünk során folyamatosan változunk, fejlődünk mind biológiai, mind pedig pszichológiai értelemben. A fejlődési válság fogalma Erik Erikson pszichoszociális fejlődéelméletéhez kapcsolódik, amely szerint különböző életszakaszokban más és más feladatokkal kell szembenéznünk, s ezek felvállalása és megoldása fejlődéshez vezet. Bár életünket folyamatosan végigkíséri a változás, életszakaszváltáskor ez felgyorsul, s a korábban megszokott problémamegoldó stratégiáink már nem elégségesek, erőfeszítést kell tennünk újak kialakítására. A fejlődés azonban nemcsak az egyéni életre jellemző, biológiai értelemben nemcsak az

egyedre, hanem a fajra is vonatkozik: egy fajnak is van életútja (néhány millió év), amelynek során genetikai, morfológiai, élettani, magatartásbeli szempontból is változik.

Az ököpszichológiai fejlődési modell¹ szerint mind egyéni életünk során, mind pedig az emberi faj fejlődési folyamatában változásunk a differenciálatlan egység állapota felől az elkülönülésen és ön-meghatározáson át az újrakapcsolódás felé vezet. Egy ember esetében az egyes szakaszok hónapokig, évekig vagy évtizedekig tartanak, az emberiség fejlődési folyamatában viszont évezredekéről beszélünk. Ezért az életszakaszváltások mint fejlődési krízisek is hosszan elhúzódnak, s jelenleg épp ilyen korszakot élünk. Az emberiség fejlődése során a következő lépés az a paradigmaváltás lenne, amely a természeti rendszerekbe ágyazottságunk felismerését, észlelés- és gondolkodásmódunk, valamint a természethez való – jelenleg kizsákmányoló – viselkedésmódunk átalakítását jelenti. Minden valószínűség szerint ez egy időben, párhuzamosan zajlik a szakadék felé való rohanással.

A klímazorongástól a cselekvésig

Ma már egyre többen érzik és tudják, hogy egyéni és társadalmi szinten egyaránt változtatnunk kell az életmódunkon, egyszerűen nincs más lehetőség. Azonban most nemcsak a működésmódunk, hanem a mögöttes szemléletünk átalakítása is elengedhetetlen, s mindez több időt igényel.

A fenyegető veszélyt érzékelve sokan kerülnek az azonnali változás szükségessége és a változáshoz szükséges idő szorításába, s ennek egyik megnyilvánulását nevezzük ma klímazorongásnak. A holnap bizonytalanságából fakadó cselekvési, összefogási indíttatás gyakran akad el olyankor, amikor reménytelennek látjuk a helyzetet. A klímazorongás tehát egyszerre lehet motiváló erő, és taszíthat bennünket tehetetlenségbe – ez attól függ, milyen tapasztalatunk van arról, hogy képesek vagyunk-e hatni a környezetünkre.

Az énhatékonyság erősítése mellett az ökológiai és klímaválsággal kapcsolatos érzések kihangsúlyozása, másokkal való megosztása olyan lehetőség, amely átalakító erővel bírhat. Az érzéseinkkel való szembenézés elkerülhetetlen a változáshoz, amely az új nézőpontokra való ráébredésen keresztül vezetett el a cselekvő szerepvállaláshoz. ■

¹ Molnos Zselyke (2020): *Ököpszichológia-alapkönyv*. Ököpszichológiai Intézet