



Hogyan észleljük a természetet?

Az ökológiai krízis mint percepcióváltás

Annyian vagyunk, annyifeleképpen nézünk egy tájra, s hogy meddig jutunk el a részletek és a folyamatok felismerésében, illetve milyen jelentéssel bír számunkra a látott kép, az az egyéni tudásunk, tapasztalataink alapján eltérő lehet. Mindenképpen vannak közös pontok, például mindannyian felismerjük a főtőn a vizet, a fákat, a virágokat, az eget, de a percepciónk ennél jóval összetettebb.

Életünk során megtanuljuk csoportosítani az észlelt formákat, mintázatokat ismerünk fel, távolságot becsülünk, elkülönítjük az alakot a háttértől. Felismerjük a vizet a benne tükröződő fák látványával együtt, összekapcsoljuk a sötétkék felhőket a vihar lehetőségével, megtanuljuk a mocsári gólyahír nevét, és beazonosítjuk a tavaszt a virágzást látva. Mi, akik egy adott tájba és adott kultúrkörbe születünk, lépésről lépésre megtanulunk eligazodni benne, az érzékszerveink által szállított információk jelentéssel telítődnek, az ismétlődések ismerőssé válnak, mi pedig egyre otthonosabban, magabiztosabban mozogva dekodoljuk a külvilág jeleit.

Ezzel párhuzamosan elkezdjük szűzni a beáramló információkat, s úgy szelektálunk a legtöbb esetben, hogy újra és újra megerősítsük mindazt, amit már ismerünk vagy gondolunk. Azért halljuk ki a feketeerdő énekét az esti madárkórusról, mert ismerjük a dallamát (miközben a többi hang összeeszmésődik a háttérben). Hasonlóképpen, miután megfigyeltük egy cserje leveleit, és megtanultuk a nevét, már mindenhol észrevesszük, ott is, ahol korábban nem fedeztük fel.

Az észlelés tehát egy tanult folyamat, amelyben ismereteink, tapasztalataink nagyon fontos szerepet játszanak.

„Látni annyit tesz, mint vélni.”

Anne Marie Barry szavai szerint tudásunk, gondolataink, vélekedéseink egyfajta szűrőként működve határozzák meg, hogy mit veszünk észre a környezetünkben, vagyis mire van és mire nincs szemünk vagy éppen fülünk.

Miközben gyerekként azt tanuljuk, hogy milyen a minket körülvevő világ, a szocializációnk abban erősít meg újra és újra, hogy a természet többi részéről leválasztva, elkülönítve észleljük magunkat. Mintha látogatóként, megfigyelőként járnánk-kelnénk benne, akárcsak egy múzeumban, ahol a körülöttünk levő tárgyakhoz valójában nem sok közünk van, ahogyan azoknak sem egymáshoz.

Pedig miközben ezt a cikket írom, s miközben te ezt olvasod, ugyanazt a levegőt lélegezzük meg, amely más élőlények testéből származik, s a reggelinek, amelynek során növények, állatok sejtjeit vettük magunkhoz, a legintimebb módon kapcsolt össze velünk. A földi anyagkörforgás és energiaáramlás részeként ezer szállal kapcsolódunk a természet többi részéhez, s ez képezi létezésünk alapját. Mégis, miért nem vagyunk ennek tudatában a mindennapok során?

Szemléletmódunk, mint láttuk, alakul életünk során, s kultúránk azt tanítja, hogy a világot „dolpok” halmazaként lássuk, miközben a kapcsolatok, az összefüggések s az így létrejövő hálózatok láthatatlanok maradnak számunkra.



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 többszörös összekapcsolt élő hálózat valóságához 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, percepciósi válsággá 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 sajátítottuk el, ugyanúgy a komplex, rendszer-szemléletű s ezáltal valóságosabb 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 háttérszereketként a természetet 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 szem-szögünkben 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 felismeri az ártéri erdőt, vagy látni a holtfában fejlődő gombákat, rovarokat, már igényel egy szakmai tudást. Sőt a szakember az ismeretein és tapasztalatain keresztül azt is „látja”, ami egyébként láthatatlan: a földben pihenő tőzikehagymákat nyáron, a gombafonalakkal átszőtt talajt, a benne élő parányokat és gerinctelen állatokat. Észleli az alapkövetet 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 valóságához 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 egységiségre figyelni, hiszen a biológióról 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 gépeként tekinteni az élőlényekre. Ha a fajkategórián túl lépve megengedjük magunknak az egyedi megnyilvánulások megfigyelését, hamar rájövünk, hogy meglehetősen hasonlítunk minden más élőlényhez: mindannyiunknak vannak szükségletei, törekvései, életműködéseket 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 valóságához 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 hosszútávú hatások elérésére.



FOTÓ | DARÓCZI CSABA

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



TITKA

Molnos Zselyke
biológus, tanácsadó ökopszichológus
Ökopszichológiai Intézet
www.ekopszichologia.hu