

Miért fontos a természetkapcsolat?

RÉGÓTA TUDJUK, HOGY A TERMÉSZETTEL VALÓ TALÁLKOZÁSNAK NAGYON SOK POZITÍV HATÁSA VAN A FIZIKAI ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉGÜNKRE, S – AHOGYAN AZ ELŐZŐ CIKKBEN EMLÍTETTÜK – MEGANNYI ALKALMAZOTT ÖKOPSZICHIOLÓGIAI TEVÉKENYSÉG ÉPÍT EZEK EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ÉS GYÓGYÍTÓ EREJÉRE. A SOKRÉTŰ HATÁSOK KÖZÜL MOST CSAK NÉHÁNYAT KIEMELVE, RÖVID TÁVON A STRESSZOLDÁS, SZORONGÁSCSÖKKENTÉS, FELTÖLTŐDÉS, HOSSZABB TÁVON A MENTÁLIS JÓLLÉT ÉS AZ ÉLETMINŐSÉG ÁLTALÁNOS NÖVEKEDÉSE TAPASZTALHATÓ SZÁMOS, TERMÉSZETBEN VÉGZETT TEVÉKENYSÉG ÉS TUDATOS JELENLÉT SORÁN. UGYANAKKOR A ZÖLD KÖRNYEZETBEN TÖLTÖTT IDŐ AKKOR LEHET IGAZÁN HATÁSOS, HA EGY SZUBJEKTÍVEN MEGÉLT KAPCSOLÓDÁSI ÉLMÉNYRE ÉPÜL, S A TERMÉSZET NEM CSAK HÁTTÉRDÍSZLETKÉNT VAN JELEN E TEVÉKENYSÉGEKBEN.

Mit jelent tehát a természetkapcsolat? Egy olyan, tapasztalásokra épülő, élményekkel színezett viszonyulást a természet többi szereplőjéhez és egészségéhez, amelynek részét képezik a természethez kapcsolódó érzések, gondolatok és viselkedési készenlét. Továbbá egy környezeti érzékenységgel is együtt jár, sőt az identitásunkban is megjelenik, abban, ahogyan önmagunkat az élő rendszerekbe ágyazottnak érzéleljük – ezt nevezzük ökológiai énéllapotnak.

A természetkapcsolat forrásai

Különböző módon és intenzitással viszonyulunk a természet rajtunk túlmutató részéhez. A megnyugtató vagy ámulatba ejtő táj élménye, a szavakon túli csend, az élet iránti vad szeretet, a mindent átható összekapcsoltság érzése, az idegenkedés, esetleg a közöny e skála különböző pontjai lehetnek. Viszonyulásaink sokfélesége a tapasztalataink, élményeink különbözőségeiből is táplálkozik.

Fotó | Etes Balázs





Fotó | Szabó Ilona



Fotó | Oláh Katalin

Louise Chawla és mások kutatásai alapján a gyerekkori, természeti környezetben eltöltött idő, az itt szerzett tapasztalatok annyira meghatározóak lehetnek, hogy akár egy életre elköteleződhetünk a természetvédelem mellett. A „zöldben” töltött órák jelentőségteljes élményekkel gazdagíthatnak bennünket, megalapozva egy olyan természetkapcsolatot, amely által – ha időközben el is távolodunk – később újra visszatérhetünk a természetközeli életmódhoz. Továbbá azok a gyerekkori szerepmoდეllek (szülők vagy más hozzátartozók, tanárok), akik nemcsak lehetőséget teremtenek a természeti interakciókra, hanem ezen túlmenően segítenek az ott szerzett tapasztalatainkat értelmezni, beépíteni, s mintát adnak a több-mint-emberi világhoz való viszonyulásra, szintén fontos szerepet játszanak egy erős természetkapcsolat kialakulásában.

Egészség és fenntarthatóság

Amellett, hogy egyre több bizonyítékunk van arra vonatkozóan, hogy a természetkapcsolat számos pozitív egészségügyi vonatkozással jár, a környezetudatossággal és a természetvédelemmel is összefüggésbe hozható.

Martin és munkatársai 2020-as cikkükben úgy fogalmaztak, hogy korunk két nagy kihívása, a népégeszség és az ökológiai rendszerek súlyos állapota összekapcsolódik egymással, s éppen ezért az egészséggel és jólléttel, valamint a fenntarthatósággal kapcsolatos kutatásokat fontos lenne összehangolni, integrálni.

A kutatók következtetése szerint az egyének, emberi társadalmak és ökoszisztémák szintjén értelmezett egészség érdekében egyaránt elengedhetetlen mind a természettel való találkozás, mind pedig a természetkapcsolat erősítése.

A környezet- és természetvédelemben való aktív részvételhez viszont a környezeti érzékenységen túl (és azszal együtt) szükség van a személyes hatóerő megélésére, a működő stratégiák megtapasztalására, a cselekvési lehetőségek láttatására is, amelyek az erős természetkapcsolattal együtt néha hegyeket tudnak megmozdítani. Éppen ezért a saját és az élő rendszerek egésze szempontjából egyaránt fontos, hogy minél több időt töltsünk kint, hogy élményeket szerezzünk a természettel való kölcsönhatásról, s emellett megtapasztaljuk, és segítsünk másoknak is megtapasztalni az egyéni és közösségi cselekvés hatóerejét a természetvédelem vonatkozásában.



írta:

Molnos Zselyke
biológus, tanácsadó
szakpszichológus

Ökopszichológiai Intézet
ecopsychology.hu

Kapcsolatok ember és ló között

2. rész

Az emberiség nagy részének szorosabb, más alapokra helyezett kapcsolat kialakítására lenne szüksége a természettel – a természetnek pedig szüksége van egy más szemmel ránéző emberiségre! A 21. század hajnalára a civilizáció eddig soha nem tapasztalt méreteket öltött. A technikai vívmányoknak köszönhetően szinte mindenki számára elérhető az információ, amely eltereli a figyelmet a valóságról. Az elvárásosodott ember még sosem került ilyen távolra a természettől, és elkezdte elveszíteni azon képességeit, amelyekkel kapcsolódni tudott a teremtett világgal, kötődni más élőlényekhez. Nemhogy a természettől, de még saját magától is elszakadt, s mára elfelejtette, hogy ugyanabból az anyagból van, ugyanazok a mechanizmusok működtek, és ugyanazok a látható és láthatatlan erők hatnak az életére, mint a világegyetem összes teremtményére.

A természettel való újrapcsolódás...

Generációnk a valaha élt nemzedékek közül a legnagyobb anyagi és technológiai jólétben, fizikai komfortban és ellátottságban, biztonságos szociális hálózatban él. Elméletileg akár lehetnénk boldogok is – gyakorlatilag azonban nem vagyunk, sőt a legtöbb pszichés és egészségügyi problémával küszködő generációnk a **VALAHOGY MÉGSEM ÉLÜNK**. Elkülönítettük ma-