



Az élőhely-helyreállítás mint ökoterápia

Az alkalmazott ököpszichológia formái

Az ököpszichológia egyik fő célja a természettel kapcsolatos paradigmaváltásunk elősegítése, amely egyszerre jelenti egy fenntarthatóbb működésmódot és egy másfajta szemlélet kialakítását.

Az előbbire a zöldmozgalom különböző formái kínálnak megannyi lehetőséget: hogyan vásároljunk, mit (ne) együnk, hogyan csökkentsük az energiafelhasználásunkat és a szén-dioxid-kibocsátást, miként teremtsünk együttműködő zöld közösségeket, és vállaljunk aktív szerepet a környezetünket érintő döntéshozásban, azaz hogyan éljünk és fogyasszunk tudatosabban, ezáltal növelve nemcsak a felelősségvállalásunkat, hanem a saját, egyéni szabadságunkat is.

A paradigmaváltás azonban egy szemléletváltást is magába foglal, amely a természettel, annak törvényszerűségeivel s a benne elfoglalt helyünkkel kapcsolatos gondolataink, tudástartalmaink, vélekedéseink átalakítását, továbbá a természeteszlelésünk és gondolkodásmodorunk megváltoztatását is jelenti (ahogyan azt a korábbi lapszámok írásaiban kibontottam).

Az alkalmazott ököpszichológia – más néven ökoterpia – különböző formái tehát ezt a paradigmaváltást támogatják. A terápia kifejezés itt nem az egyéni testi vagy mentális betegségek, hanem a természet

többi részével kapcsolatos patológikus kapcsolatunk gyógyítására vonatkozik.

Miért nevezhetjük patológikusnak a természettel való viszonyunkat?

„Az egészség egy rendszerfogalom, amely nem választható el az egészsőtől” – mondja David Orr, aki az „egész” alatt az élő rendszerek összességét, a bioszférát érti. **Ököpszichológiai megközelítéssel tehát azt mondhatjuk, hogy a mentális egészséget olyan, kölcsönösen előnyös viszonyulás- és viselkedésmódok jellemzik, amelyek az élő közösségek sokféleségének és stabilitásának a fenntartását szolgálják.** Bár a domináns gyakorlat jelenleg épp ezzel ellentétes, számos ponton találkozhatunk e kapcsolat gyógyulásának jeleivel, amennyiben figyelünk rá.

Megannyi ökoterápiás eszkhöz és lehetőség a paradigmaváltás elindítására

Az alkalmazott ököpszichológia különböző tevékenységei szintén ezt a változást támogatják. Az olyan állatasszisztált pszichológiai munkák, ahol az adott ló vagy kutya nem eszközként, hanem megfelelő szabadsággal rendelkező facilitátor társaként van jelen, segíthetik a közvetlen élményen keresztül újra-kapcsolódást. A vadonterápiás folyamatok intenzív,

más mélyre ható átalakulást hozhatnak a résztvevők természethez való viszonyában, sőt mindezen túl az önbecsülésükben, társas kapcsolataikban, életminőségükben is. Az állatgondozás, a kertészkedés, a természeti kézművesség és számos más tevékenység segítenek közvetlen kapcsolatba kerülni a természeti ciklusokkal, és közelebb vinni bennünket rendszerbe ágyazottságunk megéléséhez.

Az ököpszichológiai playback-színház, az ökológiai gyász műhelymunkái vagy az ököpszichológiai szemléletű pszichológiai tanácsadás és ököpszichoterápia olyan fórumok, ahol a természethez vagy épp a környezeti válsághoz kapcsolódó élményeinkkel van lehetőségünk dolgozni. Ez az érzelmi munka kioldozható a tehetetlenségéből, a megrekedt állapotból, így elindulhatunk a cselekvés irányába.

Az Ököpszichológiai Intézet által kidolgozott részvételi séták a természeteszlelés átalakítását célozzák meg, s ezen keresztül igyekeznek hatni a paradigma többi elemére. A vadvilág megfigyelésének szervezett formái, a védett természeti területeken biztosított szakvezetés, valamint az erdei iskolák élményen és tudásátadáson keresztül célozzák meg a viselkedésváltozást.

Élőhely-helyreállítási projektekkel az egészségért

E színes palettán elhelyezhető élőhely-helyreállítási projektek azt a lehetőséget rejtik magukban, hogy egyszerre váljon egészségesebbé egy élőhely, valamint a folyamatban résztvevő emberek.

A Wendy Kotilla által vezetett Youth and Ecological Restoration programban veszélyeztetett fiatalok vesznek részt, akik különböző élőhely-helyreállítási és

más természetvédelmi projektekben vállalnak szerepet. A program céljai közé tartozik a résztvevőknek a természettel, önmagukkal és az emberi közösségekkel való egészségesebb kapcsolatának kialakítása is.

Elan Shapiro, az *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind* című antológia társszerzője arról számol be, hogy egy ököpszichológiai szempontból is átgondolt élőhely-helyreállítási folyamat mély és hosszan tartó változásokat hozhat a résztvevők életébe, átírva olyan belénk égett mintákat, amelyek a rendszerszintű abúzzsal kapcsolatos tehetetlenségről szólnak. Az élőhelyek kizsákmányolása, tönkretétele oly régóta és olyan léptékben zajlik, hogy könnyen elhíhetjük eszköztelenek és tehetetlenek vagyunk vele szemben.

A restaurációs ökológia és az ököpszichológia

A cselekvés hatóerejének megtapasztalása éppen ezért átütő élmény lehet, amely az élet más területeire is kihathat.

együttműködésekként tehát az élőhely-helyreállítási folyamatok valódi, kétirányú ökoterápiás hatással bírhatnak, többszintű célrendszerrel, potenciálisan mélyreható átalakulással.



1978
Molnos Zselyke
biológus, tanácsadó szakpszichológus
Ököpszichológiai Intézet
www.ecopsychology.hu



FOTÓ | LITAUSZKI TIBOR