



MINDENNAPI ÖKOPSZICHOLOGIA: léptékváltás és rendszergondolkodás

KÉPZELJ EL EGY TÁJAT MADÁRTÁVLABÓL, EGÉSZEN MAGASRÓL. AMIKOR MÁR BELÁTOD AZ EGÉSZET, KEZDJ EL LASSAN ÉRESZKEDNI, EGYETLEN KIS PONTRA, MONDJK EGY FÁRA FÓKUSZÁLVA. FIGYELD MEG, HOGYAN SZÜKŰL BE FOKOZATOSAN AZ EREDETI ÖSSZKÉP, S EGYBEN HOGYAN TÁRULNAK FEL ÚJABB ÉS ÚJABB RÉSZLETEK A FA KORONÁJÁBAN. FIGYELD MEG EGÉSZEN KÖZELRŐL AZ ÁGAIT, A KÉRGÉT S EZEK RÉSZLETEIT.

Az ímént a mélységbeli nézőpontváltás technikáját alkalmaztad. Bár a valóságban ez eszközígyényes, valójában fotók vagy filmek képeire támaszkodva képzeletben is gyakorolható. Mielőtt elmondanám, hogy mire jó mindez, menjünk tovább.

Nézd közelről az előbbi törzset, s lass belei Közvetlenül a kereg alatti hengerben áramlik a cukoroldat lefele, a gyökerek irányába. Pár réteggel mélyebben már a víz halad felfele a fatest külső hengerében. Ha képzeletben erre is ránagyítasz, hosszú, cső alakú sejteket látsz, megvastagodott sejtfalakkal, egymás folytatásaként. Ha belezoomolsz egy sejtfalba, cellulóz és lignin molekulákat találsz, ezek „sarkaiban” pedig szénatomok állnak. Ha belenagyítanál egy atomba, a régi fizika tankönyved ábráit idéző atomszerkezetet figyelhetnél meg. És így tovább, halad-hatsz egyre mélyebbre az anyagban. Persze szabad szemmel már nem követhető a léptékváltás, de különböző képalakító eszközökkel tágható lefele és felfele is a határ. Most indulj el „bentről” „kifele”, s haladj képzeletben addig, míg a teljes élővilágot befogja a tudatod.

Ha a fenti sorokat olvasva végigpörögtek benned ezek a képek, megtapasztalhattad, hogy a természet sokszorosán összetett, egymásba csomagolt rendszerekből áll. Az atomokat alkotó részecskék, majd maguk az atomok, aztán a molekulák, a sejtek, a szövetek s a belőlük felépülő szervek és szervrendszerek, majd az egyed és az egy fajhoz tartozó egyedekből álló populációk, illetve a belőlük felépülő életközösségek, végül pedig a teljes élővilág vagy bioszféra mind-mind egymásba ágyazódó rendszereket alkotnak. Ezeket az egymásba csomagolt „dobozokat” szerveződési szinteknek hívjuk a természettudományokban; a sejttől egészen a bioszféráig élő rendszerekről beszélünk, a maguk sajátosságaival és törvényszerűségeivel.

A mindennapokban általában az egyed-szinttel vagyunk kapcsolatban, s ezen belül is elsődlegesen más emberekkel, így kimarad az élővilág összetettségének és lüktetésének élménye! Néha egy-egy fejfájás vagy gyomorgörccs ad hírt a testünket alkotó al-rendszerekről, s időnként, például egy-egy csapadégmentes télen feltűnnek az ökológiai rendszerek visszajelzései is, de gyorsan



elteljesítet róluk a figyelmünket, nem tudva, hogy mit kezdjünk a megjelenő érzéseinkkel. Az elmúlt évek lapszámaiban mintegy tucatnyi cikket írtam az ököpszichológiáról, s ezek mindegyike a paradigmatváltás valamely vetületét igyekezett megragadni az ember és a több mint emberi természet viszonyában. Volt, amelyik a gyakorlatra fókuszált (lásd az előhely-helyreállítás mint ökotéripia c. cikket), több másik írás a természeteszélés átalakítására, néhány cikk pedig az ökológiai válsággal kapcsolatos érzéseinkkel való munkára vagy épp a természetkapcsolat fontosságára hívta fel a figyelmet. **A mélységbeli perspektívaváltás technika** mindezeket kiegészítve **elsődlegesen a gondolkodásmódunkat célozza meg: az egyszerű ok-okozati gondolkodástól a rendszergondolkodás felé való elmozdulásunkat.** Miért fontos ez? Ahogy a fenti példában is láttuk, a körülöttünk és a bennünk levő világ sokszorosán összetett. A mindennapokban ennek a komplexitásnak csak egy szűk szelete kerül a látóterünkbe, s ezen szűk nézőpontok alapján hozunk – mondhatni vakon – döntéseket. E szűk szelet általában az emberi dimenzió, s látókörünkben legtöbbször hiányzik a nagyobb, ökológiai rendszerek tapasztalata és az egymásba ágyazott rendszerek élménye. Az eredmény globális szinten egy hosszan tartó, eszkalálódó környezeti válság, amely nagymértékben kihát a saját életünkre is. **A Mindennapi ököpszichológia – A perspektívaváltástól a finomhangolásig** c. könyvben így írtam a léptékváltás szerepéről: „A mélységbeli nézőpontváltást alkalmazva életed különböző területein, vagyis a valamire való ránagyítás vagy épp távolítás képességét (akárcsak egy fényképezőgép lencsájének beállításá során), lehetőség van arra, hogy összefüggéseiben lásd mindazt, ami körülvesz. Hogyan illeszkednek a mindennapjaid egy nagyobb folyamatba? Merre tartasz, és ezt hogyan szolgálják az apró, mindennapi lépéseid, választásaid? Mintha egy magaslatról tekintenél le önmagadra...”



Könyv a mélységbeli nézőpontváltásról,
mindennapjaink rendszerbe ágyazottságáról

Miközben néha arra van szükség, hogy „felülről” nézve átlassunk folyamatokat, betajoljuk magunkat, néha viszont pont arra, hogy „az orrunkig látva” a saját hatóterünkben keressük a cselekvés lehetőségeit, az itt és most-ra hagyatkozva. A mélységbeli nézőpontváltás technikája lehetővé teszi, hogy rugalmasan

tudjunk mozogni a bolygósztű, a regionális és a szűk hatóterünket érintő nézőpontok között, s egyikben sem megrekedve – néha az összképet, néha pedig a részleteket látva – értelmes, a rendszeregészséget szolgáló döntéseket hozunk, s közben mindvégig cselekvőképeseink maradunk.



Írta:
Molnos Zselyke
biológus, tanácsadó
szakpszichológus
Ökológiai Intézet
ecopsychology.hu/
Ökológiai Intézet
ELTE Pszichológiai Doktori Iskola
Ember-Környezet Transzakció
Intézet



Fotók
Koncz-Bisztricz Tamás