

Ez a cikk a HVG könyvek által kiadott Holnap: Hogyan őrizzük meg lelki egészségünket a gyorsan változó jövőben? – 13 trendkutató és 13 pszichológus párbeszéde a jövőről című, Kapitány-Fövény Máté által szerkesztett kötetben jelent meg 2023-ban.

Sokkal több közünk van a természethez, mint gondoljuk (Ökopszichológiai reflexió Jordán Ferenc írására)

Molnos Zselyke

Biológusként és pszichológusként számtalanszor megtapasztaltam, hogy a természet- és humántudományok között húzódó szakadék hogyan választ el két különböző gondolkodás- és látásmódot. Míg a humántudományok számára az élővilág többi része fikció, addig például a biológia az ember szubjektív dimenziójával nem tud mit kezdeni, tehát figyelmen kívül hagyja azt. Amikor évekkel ezelőtt elkezdtem beleásni magam az ökopszichológia – egy 1960-as évektől fejlődő, transzdiszciplináris tudományterület – szakirodalmába, arra csodálkoztam rá, hogy nemcsak hogy lehet, de szükségszerű is hidat építeni e két világ között – különben elbukunk. Theodore Roszak, az ökopszichológia névadója szerint az ökológiának és alkalmazott formáinak, valamint a pszichológiának ideje párbeszédbe elegyednie egymással, hiszen mindkettő hozzáadott értéket képviselhet a másik számára.¹

Mit kínál az ökológia rendszerszemlélete a pszichológia számára?

Civilizációs történelmünk során folyamatosan azon dolgozunk, hogy minél élesebb vonallal válasszuk le önmagunkat a természetnek nevezett primitív „háttérről”. Mint a nem kívánt és lenézett rokonságot, igyekszünk megtagadni lényünk azon részeit, amelyek e szálakra emlékeztetnek. Ez természetesen sosem sikerülhet maradéktalanul, de méltatlannak érezzük a gondolatot, hogy valójában mi is csak egy faj vagyunk többmillió másik között. Az ember egyediségével foglalkozó humán területek, kultúrkörünk vallásai, de akár pár évtizede még a biológia is szívesen kerestek érveket arra, hogy miért vagyunk mi, emberek, teljesen különbözőek. Hiszen nem vagyunk egy lapon említhetők „az állatokkal”, már a feltételezés is felháborító! (Egészen izgalmas egyébként, ahogyan az élővilág egy országát egy fajjal hasonlítjuk össze, s állítjuk szembe – ez csupán egy példa a sok közül narcisztikus ostobaságunk által fűtött eltévelyedéseinkre a különböző léptékek között.) Szóval, ők és mi. És főleg mi, akik...! A pontok szabadon behelyettesíthetők a hüvelykujj, az agytérfogat és egyéb adatok unalomig ismételtetett

Ez a cikk a HVG könyvek által kiadott Holnap: Hogyan őrizzük meg lelki egészségünket a gyorsan változó jövőben? – 13 trendkutató és 13 pszichológus párbeszéde a jövőről című, Kapitány-Fövény Máté által szerkesztett kötetben jelent meg 2023-ban.

érveivel. Egy szó, mint száz: különlegesek vagyunk, s ennek a különlegességnek a büszke tudatában raboljuk ki a világot, egymást és önmagunkat.

Ennek a több oldalról is megtámogatott emberközpontúságnak a kultuszára épülnek társadalmaink, amelyekben mi, emberek, az általunk épített környezetben folyamatosan – ki mással, mint – egymással találkozunk, s valahogy a falakon kívül reked az élet sokféleségének pezsgése. És mivel többségében nem is tudjuk, mit veszítünk, ezért például tarvágásokkal terhelt jelenünkben a „zöldek” által emlegetett örökerdő gondolata csupán egy távoli suttogás egy messzi bolygóról, amely a mindennapi világunktól beláthatatlan távolságra esik, és a jelentéktelennél is jelentéktelenebbnek tűnik. Mindeközben valójában egy nem tudatosuló elszegényedésnek vagyunk az alanyai és tárgyai, amelynek során megfosztjuk magunkat valami nagyon fontostól: az élet sokféleségével és lüktetésével való találkozástól. Hogy ebbe közben belebetegszünk, az csak nemrég kezdett el körvonalazódni.²

Visszatérve tehát a címben feltett kérdésre, egyre nyilvánvalóbbá válik a tudomány számára, hogy az ember nem értelmezhető önmagában vagy csupán a társas viszonyainak tükrében, hanem egészsége, jólléte szorosan kapcsolódik természeti környezetének állapotához. Purebl György, pszichiáter az „Ökológiai paradigma a medicinában és az egészségmegőrzésben” című előadásában ezzel kapcsolatban így fogalmaz: „A testi-lelki egészség szempontjából az általunk teremtett szociális környezetnél jóval meghatározóbb (számos genetikusan meghatározott köteléssel) az ember ökológiai környezete.”³ A WHO egy egész tanulmányt⁴ szentelt 2013-ban a környezeti problémák emberi egészségre kifejtett hatásainak, míg az Ökológiai Kutatóközpont 2021-ben megjelent kiadványa,⁵ a természet és mentális egészség kapcsolatát járja körül több szempontú megközelítésben.

Amikor az első ökopszichológusok azt fogalmazták meg, hogy az ember és a bolygó egészségi állapota szorosan összefügg,⁶ valójában egy új egészségmodellt vezettek be, amely az ember mentális állapotát egy – a családterápiáénál is – tágabb rendszerszemléletű megközelítésben értelmezi.

Mit adhat a pszichológia a zöld mozgalomnak?

Ez a cikk a HVG könyvek által kiadott Holnap: Hogyan őrizzük meg lelki egészségünket a gyorsan változó jövőben? – 13 trendkutató és 13 pszichológus párbeszéde a jövőről című, Kapitány-Fövény Máté által szerkesztett kötetben jelent meg 2023-ban.

Ma már egyre nehezebb vitatni, hogy a globális környezeti válság az emberi viselkedés következménye (bár néhányan meglepően kitartóak a tagadásban). És mégis, a viselkedéstudományok valahogyan a környezeti mozgalom vakfoltjában helyezkedtek el évtizedeken keresztül. Így történhetett meg az, hogy jórészt figyelmen kívül hagyták azt a felhalmozott tudást, amely támpontokat adhatott volna a viselkedés megváltoztatásának hogyanjához. Ehelyett olyan naiv eszközöket alkalmaztak egyre nagyobb vehemenciával, mint például a büntudatkeltés vagy épp a veszteségekkel való szembesítés. Ezek a kampányok azon a feltételezésen alapultak, hogy ha információt adunk, az majd egyenes úton vezet viselkedésváltozáshoz. Az emberi lélek azonban ennél jóval bonyolultabb, összetett a maga valójában, mint általában az élő rendszerek, s ezt a komplexitást figyelmen kívül hagyni butaság lenne. Ahogyan Jordán Ferenc is megfogalmazta, az ökológia és alkalmazott területei egyre inkább rálátnak arra, hogy fontos lenne szocio-ökológiai kontextusban – sőt, kiegészítve ezt a pszichológiai vonatkozással, pszicho-szocio-ökológiai összefüggésrendszerben – gondolkodniuk ahhoz, hogy a felmerülő problémákkal érdemben tudjanak foglalkozni.

Az ökopszichológia volt az első olyan terület, amely pszichológiai szempontból tekintett rá a globális környezeti válságra. Míg a legtöbb megközelítés az ökológiai krízist, majd később a klímaválságot is elsődlegesen technológiai, gazdasági vagy demográfiai problémaként értelmezte, addig az első generációs ökopszichológusok arra láttak rá, hogy az okok keresésében érdemes mélyebbre menni. Kérdésükre – milyen pszichés tényezők mozgatják az olyan emberi viselkedést, amely önmaga létét is veszélybe sodorja? – persze többféle válasz is létezik (*lásd* a fenntarthatóság pszichológiájának szakirodalmát),^{7,8} ám ha elég távolról nézünk rá a Föld bolygón való működésünkre, akkor egy ismétlődő minta kezd kirajzolódni.

Disszociatív torzítás

Anyagi szinten sűrű szálakkal vagyunk bekötve az élet hálózatába, hiszen nem tudunk úgy táplálkozni vagy levegőt venni, hogy ne más lények molekuláit fogadnánk be a testünkbe. Jordán Ferenc szavaival: „...maximális mértékben és mindenféle értelemben a természet részei és nem urai vagyunk, még akkor is, ha légkondicionált irodaházban kucorgunk a sivatag közepén, Dubaiban. Mert amit eszünk, azt egy indonéz méhecske porozta be tegnap, szemetünket pedig egy karibi teknős fogja benyelni holnap.” Mégis, tudati szinten mintha Tükörországból élnénk,

*Ez a cikk a HVG könyvek által kiadott **Holnap: Hogyan őrizzük meg lelki egészségünket a gyorsan változó jövőben? – 13 trendkutató és 13 pszichológus párbeszéde a jövőről** című, Kapitány-Fövény Máté által szerkesztett kötetben jelent meg 2023-ban.*

amelyben nyoma sincs e valóságnak. Ezt a disszociatív állapotot nevezi az ökopszichológia a természetől való elidegenedésnek, amely folyamatosan figyelmen kívül hagyja az ökológiai valóságot, amelynek részei vagyunk, így például az ezekből a rendszerekből érkező visszacsatolásokat is, egyre betegbb állapotot eredményezve kívül és belül. Ahogyan nem értjük a testünk jelzéseit, vagy egy eltompult állapotban már nem is érzékeljük azokat, és ennek következtében megbetegszünk, úgy a külvilág közvetlen visszacsatolásai sem feltétlenül jutnak el hozzánk, esetleg térben, időben eltolódva érkeznek, és elveszítjük a kapcsolatot a tetteink következményeivel. Például, ha nem gyarapodik a szemétkupac nap mint nap a lakásunkban, mert elviszi a kukásautó, akkor számunkra a szemétkupac kérdésköre megszűnik létezni. Nincs visszacsatolás – meg sem történt. Nem nézünk utána, hogy hova kerül a mi műanyagpalackunk, s ott hogyan hat más lényekre. Túl fájdalmas lenne szembesülni önmagunkkal, inkább elengedjük a lehetőséget.

Az elidegenedés egy olyan átfogó mintázatként jelenik meg a civilizált társadalmakban, amely nem csupán a természetre (vagy másképp fogalmazva, David Abram ökofilozófus szavaival a „több-mint-emberi világra”) vonatkozik, hanem az egymással vagy akár az önmagunkkal való viszonyunkra is. Hiányzik belőle a finomhangoltság, amely életszerűvé tenné,⁹ ehelyett lebutított, szögletes, inadekvát, vagy éppen hiányzó válaszaink vannak az élet különböző formáinak a jelzéseire, önmagunk jelzéseit is beleértve. A természet életteliségének a tompított észlelése, a természetpusztítással kapcsolatos ingerküszöbünk megemelkedése (a pszichés bénultság) és a tanult tehetetlenség az elidegenedés további megnyilvánulási formái.

A pszichológiában közismert, hogy a másokkal való kapcsolatainkban képesek vagyunk megbetegedni vagy éppen meggyógyulni, vagyis a fontos kapcsolatok és azok minősége egy olyan hatóerő, amely befolyásolja az egészségi állapotunkat és a jóllétünket. Ugyanakkor a mentális egészségünk és személyiségünk integráltsági foka kihat arra, hogy milyen minőségű kapcsolatokat hozunk létre és tartunk fenn más emberekkel.

Az ökopszichológia korábban említett rendszerszemléletű egészségmodelljéből, a fentiek fényében egyrészt az következik, hogy nem lehetünk egészségesek beteg ökoszisztémákban (*lásd* a WHO hivatkozott tanulmányát), másrészt pedig az is, hogy a mentális egészségi állapotunkat ne csupán a társas kapcsolataink vonatkozásában, hanem emellett a természeti rendszerekkel való

Ez a cikk a HVG könyvek által kiadott Holnap: Hogyan őrizzük meg lelki egészségünket a gyorsan változó jövőben? – 13 trendkutató és 13 pszichológus párbeszéde a jövőről című, Kapitány-Fövény Máté által szerkesztett kötetben jelent meg 2023-ban.

kapcsolataink minősége alapján határozzuk meg. Márpedig ezek a kizsákmányoló jellegű kapcsolatok meglehetősen patológikusak.

Így jutunk el oda, hogy kik is vagyunk valójában.

Homo patiens

Szenvedő vagy beteg ember(ek). A természet többi részétől való elidegenedés egy megfosztott állapot, amely olyan űrt hagy maga után, amit valamivel pótolni kell. Ha visszatérünk az első generációs ökopszichológusok kérdésére – Miért élünk úgy, hogy azzal önmagunkat (a következő generációkat, más fajokat, az emberiséget) sodorjuk életveszélybe? – akkor rövid úton felismerhető ebben a működésmódban a *szenvedélybeteg* viselkedés. Van információnk arról, hogy ezt abba kellene hagyni? Van. Tudjuk, hogy életmódunkkal ártunk önmagunknak is – mégis, képtelenek vagyunk változtatni. A tágan értelmezett fogyasztás korunk fajsztintű addiktív viselkedése, amelynek tünetei közé tartozik a probléma tagadása, az obszesszív viselkedés (például nagyvállalatok törekvései a Föld erőforrásainak kontroll alatt tartására), a zavart gondolkodás (például néhány további problémát generáló megoldási javaslat a klímaválságra), vagy éppen az érzelmektől való elszigetelődés.¹⁰

Míg a természettől való megfosztottság az addiktív magatartáson túl számos betegséggel hozható összefüggésbe,^{2,5} addig a természethez való kapcsolódási törekvésnek is szép számmal vannak kóros változatai. A mindennapi médiából vagy bűnügyi filmekből ismerős lehet, hogy a szeretethiány fájdalma milyen torz, durván patológikus kapcsolódási próbálkozásokat eredményezhet. Bezárni, elrabolni, megcsonkítani, erőszakot elkövetni – mind olyan tragikus, zsákutcába futott, kóros kapcsolódási próbálkozások, amelyek a hiányból építkeznek. A többszörösen lebutított és biztonságossá tett zöld környezet (például rövidre nyírt, gyomirtózott gyepek az előkertekben), a nyakuknál fogva vezetett kutyák (mint társállatok) vagy épp a vízparti építkezések, amelyek pont azt az élőhelyet teszik tönkre, amelyhez szeretnénk közel kerülni – ha kicsit jobban belegondolunk, fájdalmasan hasonlítanak e filmbeli jelenetekhez. Számos olyan szokást, működésmódot tartunk normálisnak, amelynek torz voltára csak akkor láthatunk rá, ha egy kicsit hátrább lépünk és egy távolabbi nézőpontból tekintünk rá jól ismert mintáinkra. Erre a

Ez a cikk a HVG könyvek által kiadott Holnap: Hogyan őrizzük meg lelki egészségünket a gyorsan változó jövőben? – 13 trendkutató és 13 pszichológus párbeszéde a jövőről című, Kapitány-Fövény Máté által szerkesztett kötetben jelent meg 2023-ban.

hátréblésre, s kulturális evidenciáink megkérdőjelezésére biztatom az olvasót annak érdekében, hogy elinduljon és folytatódjon a változás.

Paradigmaváltás – vagy kiterjesztett öngyilkosság

Mivel a globális környezeti válság valójában az emberi kultúra és tudatosság válsága,¹¹ ezért pusztán technológiai eszközökkel nem oldható meg, a változásnak tudati szinten is be kell következnie, a viselkedésváltozás és a gazdasági-társadalmi rendszereink átalakulása mellett. Ez a szemléletváltás vonatkozik többek közt az ökológiai rendszerekben elfoglalt helyünk újraértelmezésére, az antropocentrikus hiba korrekciójára, az emberi felsőbbrendűség illúziójának átgondolására is – különben elbukunk, s egy kiterjesztett öngyilkossággal magunkkal rántjuk az élővilág többi részét is.¹² Miközben ez a folyamat már javában zajlik, vele párhuzamosan számos ponton elindult a paradigmaváltás is. Az összeomlás és a paradigmaváltás sebessége és eszkalálódása versenyfutás az idővel és önmagunkkal, s mivel nemcsak az előbbiben, hanem az utóbbiban is fontos szerephez jutnak a nemlineáris folyamatok, így a végkimenetel továbbra is többesélyes marad.

Mielőtt azonban továbblépnénk a praktikus ötletek, javaslatok irányába, tekintsünk rá egy kicsit a paradigmák legelvontabb elemére, az észlelés- és gondolkodásmódra,¹³ amely a jól megfigyelhető viselkedési elem mögött rejlik.

Emlékszem, hogy a természettudományokban szocializálódva, gyakran néztem marslakóként azokra, akik számára a természet csupán valamiféle háttérdíszletnek tűnt a mi nagyon fontos emberi dolgaink mögött. A humántudományokban megjelenő implicit emberközpontúság megrémített: hiszen hogyan lehetne azok szempontjait is figyelembe venni, akik számunkra nem léteznek? Egy kert- vagy épp várostervezés, egy építkezés vagy bármilyen mikro- vagy makroléptékű területfoglalás a más élőlényekkel közös térből történhet ennek a ténynek a tudatában, többszemontú, rendszerszintű megközelítéssel – vagy vakon, öncélúan, ostoba göggel és hatalomgyakorlással. Többségében ez utóbbi változattal találkozunk.

Éppen ezért, e tapasztalati vakság miatt értelmezik egyes ököpszichológusok az ökológiai krízist észlelési válságként,¹⁴ amelyben a kapcsolatok, összefüggések, s az általuk megjelenő hálózatok,

Ez a cikk a HVG könyvek által kiadott Holnap: Hogyan őrizzük meg lelki egészségünket a gyorsan változó jövőben? – 13 trendkutató és 13 pszichológus párbeszéde a jövőről című, Kapitány-Fövény Máté által szerkesztett kötetben jelent meg 2023-ban.

rendszerek helyett csupán „dolgokat”, részeket, elemeket látunk, folyamatok helyett pedig csak azok pillanatképeit. Mivel az észlelés tanult folyamat, ezért van lehetőség berögzött mentális mintázataink újrendezésével, az összefüggések ökológiai tudáson keresztüli láttatásával megcélozni egy valóságübb természetészlelés kialakítását.^{15,16} Ahogyan minden tudás egy látásmódot is kialakít, úgy az ökológiai hálózatok és folyamatok ismerete egy olyan „szemüveget” adhat számunkra, amelyen keresztül láthatóvá válnak a körülöttünk zajló és bennünket átszövő folyamatok, és saját sűrű összekapcsoltságunk az élet hálózatával. Soha többé nem tudunk már „üres telekként” nézni egy gyepra vagy erdőfoltra, minden hely élettélivé válik, s ezt az élettéliséget nagyobb térbeli és időbeli léptékben is képesek lehetünk értelmezni.

Irányvonalak: mit tehetünk a mindennapokban és azon túl?

Egyéni, kisközösségi, társadalmi és globális szinten egyaránt szükség van az uralkodó paradigma mindhárom elemével¹³ való munkára. Ezek pedig a következők lennének:

1. A legkézenfekvőbb, legkönnyebben beazonosítható paradigmaelem a gyakorlati elem, a „Mit teszünk?” (vagy épp: Mit nem teszünk?). A zöld mozgalom számos tippet, jógyakorlatot kínál az életmódváltáshoz, ezeket éppen ezért nem ragoznám itt. Belőlük meríthetünk ötletet, motivációt, s kapcsolódhatunk másokhoz, alkothatunk közösségeket a közös értékek és célok mentén.
2. Egy ennél láthatatlanabb, elvontabb paradigmaelem már a viselkedés mögötti gondolatvilág, tudástartalom, vélekedések együttese az élőlények és a bolygó viszonylatában. Mit gondolunk a természetről? Mit gondolunk ennek kapcsán saját magunkról? Az ember önfeljogosítottságáról, kiemelt helyzetéről? Az ökológiai műveltség és a természetkapcsolat szükségességéről? Az erdők, gyepek, vizes élőhelyek szerepéről vagy épp önálló jogon való létezéséről? A fogyasztási szokásainkról? És hosszan folytathatnám a sort... Ennek is változnia kell. Mivel kultúránkban igen kevés szerep jut az alázatnak, nem elég, ha csak néhány szakember érti a nagyobb összefüggéseket, hiszen a tudatlanság göggel párosulva egyéni és kollektív szinten egyaránt veszélyes. Az alázat

alternatívájaként, vagy azt kiegészítve, a társadalmi szintű ökológiai műveltség elérése kiemelt fontosságú!

3. A paradigma harmadik, s egyben legelvontabb és legrejtettebb eleme az észlelés- és gondolkodásmódunk. Hogyan látjuk a világot, s benne önmagunkat? Mennyire természetű az észlelésünk (lásd a fent említett észlelési válság fogalmát)? És – a mit gondolunkon túl – *hogyan* gondolunk? Képesek vagyunk a lineáris, egyszerűbb ok-okozati összefüggések keresésén túl rendszerekben, sőt, rendszerek rendszereiben gondolkodni? A globális válság összetettségének megértéséhez, kezeléséhez erre van szükség fogyasztói, döntéshozói szinten egyaránt. Jordán Ferenc így fogalmaz e tágabb nézőponttal kapcsolatban: „A globális, az összefüggésekre koncentrááló szemléletmód ugyanis sokat ad, sokszor segít megérteni a helyi jelenségeket és megfogalmazni a helyi problémákra adható válaszokat is.”

Komoly kihívások ezek, s nagyon nagy a fejlődési nyomás rajtunk. Egy kicsit ahhoz az egyéni kihíváshoz hasonlít, ahogyan a különböző életszakaszok közötti váltások próbára tesznek, feladatok elé állítanak mindannyiunkat. A kamaszkorba lépés, az életközépi válság, vagy éppen a nyugdíjba vonulás esetén egyaránt változnunk kell, új készségeket, megküzdési módokat kell elsajátítanunk, s ha sikeresen vesszük az akadályt, utána már többek leszünk. Az emberiségre nehezedő fejlődési nyomás is az egyéni fejlődési krízisekre hasonlít,¹² csak hosszabb távot ölel fel, és jóval nagyobb volumenű a folyamat. A külső környezeti válság kényszerítő ereje csak fokozza ezt a nyomást. A kérdés tehát továbbra is az, hogy mit tehetünk egyénileg?

- Először is, ahogyan a fejezet elején is elhangzott, vágyunk a természet közelségére és szenvedünk a hiányától, még akkor is, ha – az alapélmény hiányában – nem tudunk róla. Az életminőségünk és egészségünk múlik azon, hogy egészséges, fenntartható kapcsolatokat alakítsunk ki létezőpartnerünkkel és a minket magukba foglaló nagyobb ökológiai rendszerekkel. A jó hír az, hogy a természettel való kapcsolat nemcsak az egészséggel és jólléttel hozható összefüggésbe, hanem a környezettudatos viselkedéssel is!⁵ Éppen ezért – Martin és munkatársainak megfogalmazásában¹⁷ – a természetkapcsolat kulcsfogalom lehet az emberi és planetáris egészség javítása szempontjából. Tehát érdemes komolyan venni a zöldben töltött minőségi időt, és ezen túl a természettel kialakított értő-

érző kapcsolatot, hiszen két legyet üthetünk egy csapásra: ami nekünk jó, az a bolygónak is. Ennek tükrében fogalmazott Theodore Roszak, az ökopszichológia névadója úgy, hogy a bolygó szükségletei megegyeznek a személy valós szükségleteivel, a kettő között nincs érdekellentét.¹ (Itt visszautalnék az addiktív fogyasztás és a valós szükségletek közötti különbségre.)

- Míg a természetkapcsolat erősítésének számos alkalmazott ökopszichológiai formája van,^{12,16} az élettempónk lassítása egy másik fontos eleme az önmagunkkal és világgal kapcsolatos jó döntéseinknek.⁹ Életszerűtlen sebességgel élve a mindennapjainkat, amelyben nincs tere az elmélyülésnek, a megéléseink tudatosításának, könnyű elsiklani az igazán fontos dolgok fölött, ilyen például a kapcsolataink finomhangolása önmagunkkal, illetve más humán és nem humán lényekkel. Ha ezt hosszabb távon figyelmen kívül hagyjuk, lassan robotszerűvé és veszélyessé válunk az élet számára.
- A mélységbeli nézőpontváltás képessége,⁹ amely által egyszerre tudunk elmélyülni a részletekben, illetve hátrébb lépve egyet/sokat az összképet is látni, elengedhetetlen a világban vagy akár a saját életünk térképén való tájékozódásban. Fontos látni „a fát” és „az erdőt” is – hiszen mindkettőre szükség lehet. Ez a készség gyakorolható.
- Egy további szempontként ajánlom az ökológiai gyász megélését. A fájdalom, amelyet a visszafordíthatatlan természeti veszteségek okoznak bennünk, egy jelzés arról, hogy mi ennek a nagy egésznek nem külső szemlélői, hanem részei vagyunk.¹⁸ E fájdalommal való munka pedig elvezethet a tehetetlenségtől a cselekvő állapotig, amelyre most a legnagyobb szükség van.

Ezt a cselekvő létezést tapasztaljuk ma leghangúlyosabban a fiatal generációnál, de számos más, zöld témák mentén szerveződő közösségnél is, miközben a szemléletváltás alakulása is lassan-lassan láthatóvá válik a médiában. A mélységbeli nézőpontváltás⁹ eszköze itt is jól használható: ha a globális problémákra tekintve elfog a tehetetlenség érzése, érdemes visszazoomolni a saját cselekvési terünkre, amelyből energiát meríthetünk. Néha pedig a fordítottjára van szükség: kitekinteni a nagy összképre, hogy újra irányba helyezzük magunkat.

E léptékek közötti mozgás készségszintű alkalmazásával jó eséllyel haladhatunk tovább a paradigmaváltás útján.

*Ez a cikk a HVG könyvek által kiadott **Holnap: Hogyan őrizzük meg lelki egészségünket a gyorsan változó jövőben? – 13 trendkutató és 13 pszichológus párbeszéde a jövőről** című, Kapitány-Fövény Máté által szerkesztett kötetben jelent meg 2023-ban.*

Tíz útravaló a holnap emberének

- 1) Rendszeresen töltsünk időt más élőlények társaságában, legyenek ezek fák, madarak, hangyák vagy bármi más, és nyitott kíváncsisággal figyeljük őket. Inkább befogadó, mint akaratumkat érvényesítő módon legyünk jelen.
- 2) Gyarapítsuk az ökológiai rendszerekkel kapcsolatos ismereteinket és az összefüggések megértéséhez szükséges rendszerben való gondolkodás képességét!
- 3) Ugyanakkor ne féljünk szubjektíven is közelíteni ezekhez a rendszerekhez. A természettudományos ismeretek és a szubjektív kapcsolódás együtt alkotnak egy egészet, mivel kiegészítik egymást. Keressünk egy kedvenc helyet valamely élőhelyen, ahova szívesen visszajárunk szemlélődni, elidőzni. Engedjük meg magunknak, hogy elkezdjünk kötődni e helyhez és az ott élő növényekhez, gombákhoz, állatokhoz.
- 4) Figyeljük meg az évszakai és napszakai változásokat, mindig legyünk tudatában annak, hogy hol tart a nappalok/éjszakák hosszának alakulása. Hol kel fel a nap vagy épp hánykor nyugszik? Figyeljük meg a tavaszi, őszi napéjegyenlőség, illetve a nyári, téli napfordulók kiemelt pillanatait! Tudatosítsuk, hogyan hatnak ránk ezek a változások.
- 5) Támogassuk a környezetünkben élő felnőttek és gyerekek természetkapcsolatát! Osszuk meg velük a saját élményeinket. Szervezzünk olyan közös kinti programokat, ahol támogatjuk őket abban, hogy kifelé figyeljenek.
- 6) Gondoljuk végig, milyen tempóban éljük a mindennapjainkat. Fenntartható hosszútávon ez az életsebesség számunkra? Mit tehetünk annak érdekében, hogy változtassunk rajta?

Ez a cikk a HVG könyvek által kiadott Holnap: Hogyan őrizzük meg lelki egészségünket a gyorsan változó jövőben? – 13 trendkutató és 13 pszichológus párbeszéde a jövőről című, Kapitány-Förvény Máté által szerkesztett kötetben jelent meg 2023-ban.

- 7) Nézzünk rá új szemmel a minket körülvevő, lakásunkban felhalmozott tárgyakra: minek, hol és kinél lenne jó helye? Mi az, amire valóban szükségünk van?
- 8) Tudatosítsuk a globális válsággal kapcsolatos érzéseinket. Keressünk olyan embereket, akikkel kölcsönösen meg tudjuk osztani egymással ezeket a nyomasztó érzéseket.
- 9) Szerveződjünk közösségekbe, és együtt keressük a változtatás mindennapi lépéseit.
- 10) Gyakoroljuk egyéni és kollektív szinten is a mélységbeli nézőpontváltást. Hátrébb lépve a mindennapi mókuseréktől, egy távolabbi nézőpontból tekintünk rá jól ismert mintáinkra, társadalmi normáinkra, kulturális evidenciáinkra, s tegyük fel újra és újra a kérdést: biztos, hogy mindez életszerű és a tágan értelmezett életet támogatja? Ha nem, merjünk beleállni a változásba!

Felhasznált irodalom

¹Roszak, Theodore: *The voice of the Earth: An exploration of ecopsychology (2nd ed.)*. Phanes Press, Grand Rapids, MI, 2001.

²Louv, Richard: *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Algonquin, Chapel Hill, N.C., 2005.

³Purebl György: „Ökológiai paradigma a medicinában és az egészségmegőrzésben”. VI. *Ökopszichológiai napok*. 2021. Online elérés: <https://www.youtube.com/watch?v=DYavpC23J04>

⁴World Health Organization: *Health and the environment in the WHO European region - Creating resilient communities and supportive environments*. World Health Organization, 2013. Online elérés: https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/215645/HEALTH-AND-THE-ENVIRONMENT-IN-THE-WHO-EUROPEAN-REGION-Creating-resilient-communities-and-supportive-environments.pdf

⁵Mihók Barbara – Fekete Márta – Frankó Luca – Martos Tamás – Pataki György – Sallay Viola – Báldi András: *Természet és lelki egészség*. ELKH Ökológiai Kutatóközpont, Vácrátót-Budapest, 2021.

⁶Roszak, Theodore - Gomes, Mary E. - Kanner, Allen D. (szerk.): *Ecopsychology: Restoring the Earth, healing the mind*. Sierra Club Books, San Francisco, 1995.

Ez a cikk a HVG könyvek által kiadott Holnap: Hogyan őrizzük meg lelki egészségünket a gyorsan változó jövőben? – 13 trendkutató és 13 pszichológus párbeszéde a jövőről című, Kapitány-Fövény Máté által szerkesztett kötetben jelent meg 2023-ban.

- ⁷Kollmuss, Anja - Agyemann, Julian: „Mind the gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior?”, *Environmental Education Research*, 2002, 8/3, 239-260.
- ⁸Scott, Britain A. - Amel, Elise L. - Koger, Susan M. - Manning, Christie M.: *Psychology for sustainability (4th ed.)*. Routledge, New York, 2016.
- ⁹Molnos Zselyke: *Mindennapi ökopszichológia: A perspektívaváltástól a finomhangolásig*. Ökopszichológiai Intézet, Budapest, 2022.
- ¹⁰Glendinning, Chellis: Technology, trauma, and the wild. In: Roszak, Theodore - Gomes, Mary E. - Kanner, Allen D. (szerk.) *Ecopsychology: Restoring the Earth, healing the mind*. Sierra Club Books, San Francisco, 1995. pp. 41-54.
- ¹¹Adams, Will W.: „Ecopsychology and phenomenology: Toward a collaborative engagement”. *Existential Analysis*, 2005, 16/2, 269-283.
- ¹²Molnos Zselyke: *Ökopszichológia-alapkönyv*. Budapest: Ökopszichológiai Intézet, Budapest, 2020.
- ¹³Sterling, Stephen: *Whole systems thinking as a basis for paradigm change in education: Explorations in the context of sustainability*. PhD Disszertáció. University of Bath, UK, 2003.
- ¹⁴Sewall, Laura: The skill of ecological perception. In: Roszak, Theodore - Gomes, Mary E. - Kanner, Allen D. (szerk.): *Ecopsychology: Restoring the Earth, healing the mind*. Sierra Club Books, San Francisco, 1995. pp. 201-215.
- ¹⁵Molnos Zselyke: „Hogyan észleljük a természetet? Az ökológiai krízis mint percepció válság”, *Varázslatos Magyarország*, 2021, 1, 69-71.
- ¹⁶Molnos Zselyke: Természet és mentális jóllét: A részvételi séták mint természetkapcsolati programok. In: *Mindset Pszichológia Bookazine: Új normális*. Mindset Pszichológia, Budapest, 2021.
- ¹⁷Martin, Leanne - White, Mathew P. - Hunt, Anne - Richardson, Miles - Pahl, Sabine - Burt, Jim: „Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviours”. *Journal of Environmental Psychology*, 2020, 68, 1-12.

*Ez a cikk a HVG könyvek által kiadott **Holnap: Hogyan őrizzük meg lelki egészségünket a gyorsan változó jövőben? – 13 trendkutató és 13 pszichológus párbeszéde a jövőről** című, Kapitány-Fövény Máté által szerkesztett kötetben jelent meg 2023-ban.*

¹⁸Macy, Joanna: Working through environmental despair. In: Roszak, Theodore - Gomes, Mary E. - Kanner, Allen D. (szerk.): *Ecopsychology: Restoring the Earth, healing the mind*. Sierra Club Books, San Francisco, 1995. pp. 240-259.