

Klímaválság = lelki válság?

SEGÍT AZ ÖKOPSZICHOLÓGIA

A klímaváltozás az egész emberiséget érinti. Van, aki tagadja, hártja, távol tartja magától, és van, aki szorong miatta. Az ököpszichológia arra mutat rá, hiába próbáljuk, nem tudjuk függetleníteni magunkat a minket körülvevő ökológiai rendszerektől, kihat a mentális egészségünkre az, ami a bolygónkkal történik. Ez az új tudományterület együttérzésre tanít, és segít megtalálni az erőforrásainkat a globális válság kezeléséhez.

SOÓS ALIZ ÍRÁSA

Mai, modern életünkben a természethez való hozzáállásunkat leginkább az elidegenedés jellemzi.

„Az a globális válság, amit a világban látunk, összefüggésben lehet azzal az illúzióval, hogy különállóként értelmezzük önmagunkat: úgy gondoljuk, a természeti rendszerekből kiléptünk, függetlenedtünk. Létrehoztunk magunknak egy épített és egy virtuális környezetet, egy emberi világot, ezáltal nemcsak függetlennek, hanem felsőbbrendűnek is tartjuk magunkat – mondja Molnos Zselyke biológus, ökológus, pszichológus, az ököpszichológia magyarországi meghonosítója. – Ez a hozzáállás teljesen elfeledkezik arról, hogy mi is a természeti rendszerek részei vagyunk: benne élünk és fejlődünk. A rendszerben nincsenek felsőbbrendű elemek, hanem kapcsolatok, összefüggések és kölcsönhatások vannak. Az ököpszichológia az emberi egészséget is ebből a tágabb nézőpontból közelíti meg: nemcsak a társas környezet és a magunkkal való kapcsolatunk határozza meg a foglaltságunkat, hanem az a világ is, amibe illeszkedik az életünk, a mindennapjaink: a természeti világ. Oda-vissza hatunk egymásra.”

HA A VILÁG NINCS JÓL, AKKOR MI SEM VAGYUNK JÓL

Sokan sokféleképpen reagálunk a klímaválságra, és bár már egyre inkább érezzük a bőrünkön a hatásait, még mindig távol tudjuk tartani magunktól ezt a témát. Vanak olyanok, akik azt is tagadják, hogy egyáltalán van klímaváltozás.

„A hírek szintjén eljuthatnak hozzánk az információk, de sok mindent nem látunk, nincs róla közvetlen

tapasztalatunk, ezért könnyű hártani. Az elhárító mechanizmusok megvédnek minket attól, amivel nem tudunk mit kezdeni. Gyors történések zajlanak, amelyek hatnak ránk, de nincs meg az eszköztárunk ahhoz, hogy kezelni tudjuk, ezért inkább eltoljuk magunktól” – magyarázza Molnos Zselyke. Vannak olyanok is, akiket mélyen megérint az, ami a bolygónkkal történik. Klímaszorongásként, ökológiai fájdalomként, ökológiai gyászként határozzák meg ezt a jelenséget.

„Ebben nincs semmi misztikus. Ha egy rendszer része vagyok, mondjuk egy testben egy sejt, akkor hogyan is ne hatna rám az, hogyha ugyanannak a testnek egy másik része végérvényesen károsodik? Nemcsak a létem fenyegetettségéből adódóan fejt ki rám a hatását, hanem az összekapcsoltságból adódóan is. A klímaválság kapcsán megélhetünk büntudatot, fájdalmat, gyászt, akár depressziót, szorongást, kétségbeesést: egy sor olyan érzést, amivel nagyon nehéz mit kezdeni. A kultúránk is azt támogatja, ezeket toljuk félre, és figyeljünk arra, hogyan legyen örömteli az adott perc, hogyan létezzünk egyfajta felelőtlen optimizmussal a fejünkben” – fejt ki a pszichológus.

EGYÜTTÉRZÉS ÉS AKTÍV CSELEKVÉS

Az ököpszichológia arra törekszik, hogy a természet többi részével való kapcsolatunkat gyógyítsa. A kapcsolat helyreállítása pedig gyógyít minket is és a Földet is.

„A klímaváltozás egy olyan krízis, ami az egész emberiséget érinti. Nemcsak technológiai megoldásokra van szükség, hiszen ezek nem az okot



MOLNOS ZSELYKE
biológus, ökológus, pszichológus



célozzák meg, hanem a tüneteket. Arra van szükség, hogy elkezdjünk máshogy működni – állítja Molnos Zselyke. – A változáshoz két lépést kell felváltva megtennünk: az egyik az együttérzés, hogy képesek legyünk megélni a fájdalmat más élőlények vagy tájak pusztulását látva, a másik pedig az aktív cselekvés: megtaláljuk azokat az eszközöket, amelyek által tudjuk kezelni a krízishelyzetet. Ebben segítenek az Ököpszichológiai Intézet által szervezett részvételi séták, amelyekeken erdőben, réten, mezőn, vizes élőhelyeken vagy városi zöldterületeken szerezhetünk tudást és élményeket a természeti világról. Új információkkal, új nézőpontokkal és új tapasztalatokkal gazdagítjuk a résztvevőket, amelyek azt segítik, hogy megtapasztalják a rendszerbe ágyazottságunkat. Elindulhat bennük valamifajta változás: rájönnek, az erdő nemcsak egy díszlet, hanem rengeteg élőlény otthona, és ők is látnak minket, nemcsak mi őket. Sok mindent másképp kezdenek látni, és ennek kapcsán változhat a viselkedésük is.”

3 GYAKORLAT A TERMÉSZETTEL VALÓ KAPCSOLATUNK HELYREÁLLÍTÁSÁRA

1 HANGOLÓDJUNK ÖSSZE A TERMÉSZETES CIKLUSOKKAL!

A természetnek megvan a ritmusa: évszakok, napszakok váltogatják egymást. Jó, ha erre oda tudunk figyelni, és az életünket is minél inkább ehhez igazítani. Ha felborul a biológiai ritmusunk, az számos betegséget okozhat. Ha nem függetleníti magunkat a napszakok és évszakok ciklusaitól, az erősíti a kapcsolatunkat a természet többi részével is.

2 FIGYELJÜK MEG EGY-EGY FAJ EGYEDISÉGÉT!

Általában sémákban gondolkodunk. Minden élőlényrel kapcsolatban van egy elképzelésünk, de ezek többnyire általánosítások. „Amikor megfigyelünk egy konkrét egyedat, akkor rájöhettünk, olyan sok mindenben nem különbözünk. Ez az empátia alapja is: ha az egyediséget látom meg a másikon, és nem a kategóriát, akkor tudok hozzá kapcsolódni. Megfigyelhetünk egy lakásba beszökő

poloskát vagy akár egy szobanövényt is. Még ott is találhatunk olyan pontokat, amiben hasonlítunk: ha másban nem, abban, hogy élünk, és vannak igényeink, szükségleteink, törekvéseink” – mondja Molnos Zselyke.

3 TARTSUNK ÁLLATOT!

Ha nap mint nap gondoskodunk egy állatról, új világok nyílnak meg előttünk. Megtapasztalhatjuk, a kis kedvencünk hogy reagál a világra, megismerhetjük az ő nézőpontját, ami tágitja a perspektívánkat.

FOTÓ: DREW GRAHAM - UNSPLASH.COM

MÉG TÖBB INFORMÁCIÓ AZ ÖKOPSZICHOLÓGIAI ESZKÖZÖKRŐL ÉS PROGRAMOKRÓL: ecopsychology.hu