

Előszó

Ez a könyv nem egy szakkönyv, vagy egy tudományos publikáció, azonban a klímaszorongáson és az ökológiai gyászon kívül, még számos hétköznapi frusztrációra is választ, esetleg megoldást kínál. A világ ma ott tart, hogy senki nem mehet el emellett a téma mellett szó nélkül, és ha a környezetünkben azt tapasztaljuk, hogy van olyan, akinek ez nem egyértelmű, azoknak biztosan nagyon fontos olvasmány lesz. Ugyanakkor mindenki másnak is az, hiszen a kérdések, amiket feszeget, egyikünk számára sem elkerülhetők. Az ököpszichológia hidat képez a test és a lélek között, a természet és az ember között, és mindazok között, akik már érzik ezt, és akik még csak ezután fogják. Nemcsak egy vélemény, hanem egy hangsúlyos új nézőpont is, segítség annak felismerésében, hogy visszataláljunk önmagunkhoz és a környezetünkhöz. Éppen ezért ajánlom ezt az írást mindenkinek, kivétel nélkül, hogy az összes olvasója le tudja vonni belőle a saját konzekvenciáit.

Bevezetés

Testben és természetben – Az ököpszichológia és a megtestesült kogníció új útjai

Egy új szemlélet szükségessége

Az elmúlt évtizedekben a világ gyökeresen megváltozott. A technológia szinte minden pillanatunkat átszövi, reggel telefon ébreszt, a munkánkat számítógépen végezzük, a szabadidőnket képernyők előtt töltjük, a kapcsolatainkat pedig algoritmusok közvetítik. Ez a folyamat rengeteg kényelmet és lehetőséget hozott, ugyanakkor sokan érzik úgy, hogy valami elveszett. A közvetlen testi tapasztalat és a természethez való élő kapcsolódás!

A pszichológia hosszú időn át belső folyamatokra összpontosított. Az egyént vizsgálta, mintha különálló sziget lenne, amelyben a lélek zajlik, függetlenül a világtól. Ám a 21. század válságai – a klímaváltozás, a környezeti katasztrófák, a globális járványok és a digitális túlterheltség – világossá tették, hogy az ember nem érthető meg elszigetelten. Lelkünk és testünk állapota szorosan összefonódik a bolygó sorsával.

Egyre többen élik meg az „ökoszorongás” és a „digitális kimerültség” állapotát. Az egyik oldalon a hírekből ránk zúduló erdőtüzek, árvizek, fajkihalások, a másikon az online lét kényszere, amelyből egyre nehezebb

kiszabadulni. Mintha két szorító erő közé kerültünk volna, a természet eltűnése és a mesterséges világ térhódítása közé. Ebben a helyzetben egyre sürgetőbbé vált, hogy új nyelvet és új látásmódot találjunk önmagunknak, még hozzá olyat, amely visszakapcsol minket ahhoz, amitől elszakadtunk.

Ökopszichológia, amikor a természet a lélek része

Az ökopszichológia azt mondja, hogy az ember nem önálló individuum, hanem egy ökológiai hálózat része. Ha a környezet sérül, akkor bennünk is törés keletkezik. Ha viszont újra megtaláljuk a kapcsolatot a természettel, az nemcsak környezetvédelmi tett, hanem mély pszichológiai gyógyulás is.

Ez az üzenet nem teljesen új, hiszen az ősi népek mindig is a Föld gyermekének tekintették magukat. Számukra a folyó, az erdő, a hegy nem pusztán erőforrás, hanem szent jelenlét volt. A modernitás viszont gyakran megszakította ezt a kapcsolatot. Az ökopszichológia feladata, hogy emlékeztessen arra, hogy a természet nem „kívül” van, hanem belül is.

Megtestesült kogníció, amikor a test is gondolkodik

A kognitív tudomány egyik legizgalmasabb felismerése, az, hogy a gondolkodás nem pusztán az agyban zajlik. Testünk, érzékszerveink, mozdulataink mind aktív szereplői annak, ahogyan a világot értjük. Amikor mosolygunk, nemcsak kifejezzük az örömet, hanem magát az örömet is előidézzük. Amikor járunk, táncolunk, vagy gesztikulálunk, akkor nem csupán kísérik a gondolatokat, hanem formáljuk is azokat.

A megtestesült kogníció arra tanít, hogy a test nem az elme gépezete, hanem maga is „gondolkodik”.

A két szemlélet találkozása

Az ököpszichológia és a megtestesült kogníció együtt azt üzenik, hogy nem vagyunk elszigeteltek, hanem testben élő, természettel eggyé váló élőlények vagyunk. Ha kimegyünk az erdőbe, és a testünkkel jelen vagyunk, mozgunk, tapintunk, hallgatunk, érzékelünk –, akkor egyszerre gyógyul a lelkünk, tisztul a gondolatunk és erősödik a közösségi élményünk is.

Miért fontos most ez a téma?

A klímaszorongás, a digitális függőség és a társadalmi elszigeteltség nem kezelhető kizárólag gyógyszerekkel vagy klasszikus terápiával. Új szemléletre van szükség, olyasmire, ami egyszerre ismeri el a test bölcsességét és a természet gyógyító erejét.

Ez a könyv nemcsak elméleti bevezető, hanem gyakorlati útítárs. Módszereket, gyakorlatokat és példákat kínál arra, hogy hogyan alakíthatjuk ki újra a kapcsolatunkat a testünkkel és a természettel. Hogyan tanulhatunk másként? Hogyan nevelhetjük a gyerekeinket úgy, hogy közel maradjanak a világhoz? Hogyan gyógyulhatunk közösségben és a közösség által?

Személyes meghívás

Ez a könyv egy meghívás. Meghívás arra, hogy lassítsunk, kilépjünk a képernyők fénye mögül, és újra meghalljuk a világot, a fák susogását, a madarak énekét, a saját testünk halk jelzéseit. Meghívás arra, hogy felfedezzük, hogy nemcsak túlélni tudjuk a jövőt, hanem méltón és örömmel meg is élhetjük azt.

I. fejezet

Mit jelent az ököpszichológia?

Az ember és a természet kapcsolatának újrafelfedezése

Az ököpszichológia fogalma

Amikor az emberek először hallják az „ököpszichológia” szót, gyakran elbizonytalanodnak. Vajon mit takar ez a különös kifejezés? Valójában két tudományterület találkozásáról van szó. Az ökológia az élő rendszerek közötti kapcsolatokkal, a természet folyamataival foglalkozik, míg a pszichológia az emberi lélek, viselkedés és gondolkodás kutatása. Az ököpszichológia e kettő metszéspontján született, és azt vizsgálja, hogyan hat a természet az ember lelki világára, és hogyan tükröződnek a környezeti folyamatok a pszichénkben.

A modern ember hajlamos úgy tekinteni önmagára, mintha teljesen különállna a természettől. Városokban élünk, autókkal közlekedünk, mesterséges fényben dolgozunk, kapcsolódásainkat pedig digitális eszközök közvetítik. Mégis, testünk, érzéseink és gondolataink szoros kapcsolatban állnak a természettel, akkor is, ha sokszor ezt nem is tudatosítjuk magunkban. Az ököpszichológia célja, hogy újra láthatóvá tegye ezt a „láthatatlan” szálát.