

# KAPCSOLÓDÁS A TERMÉSZETTEL ÉS ÖNMAGUNKKAL CONNECTING TO NATURE AND SELF

Suhajda Éva Virág<sup>1</sup> és Vastag Zsuzsa<sup>2</sup>

<sup>1</sup>PhD, kutató, Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány, +36305253689

[virag.suhajda@rogersalapitvany.hu](mailto:virag.suhajda@rogersalapitvany.hu)

<sup>2</sup>pszichológus, Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány, +36305117685

[zsuzsa.vastag@rogersalapitvany.hu](mailto:zsuzsa.vastag@rogersalapitvany.hu)

## ÖSSZEFOGLALÁS

*A tudásmenedzsment feladata a tudás-termelés és a tudásmegosztás támogatása, amely kizárólag önmagukkal és egymással jól levő kreatív tudásmunkások léte esetén tud megvalósulni. Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy az urbanizációs folyamatokkal párhuzamosan a magánszemélyben felboruló egyensúly a segítő szakemberek meglátása szerint milyen hatással bír az individuumra és a tapasztalatok igazolják-e a szakirodalomban bemutatott problémák létét (a mindfulness, a közösség-érzet és a természeti környezettel való kapcsolat hiánya), illetve amennyiben igen, milyen megoldások adhatók ezekre. Félig strukturált interjúk keretében kérdeztünk többféle területen dolgozó segítő szakembert, különös figyelmet fordítva a természeti környezet potenciális gyógyító hatására. Az eredményekből egyértelműen kiderült, hogy a városi lét nem nyújt kielégítő megoldást a személyeket érintő krízisek esetén, hiszen a lételemüket biztosító kapcsolatok felszínesezésével jár együtt. Az emberekben rendkívüli igény él arra, hogy jelentőségteljes, mély szinten kapcsolódjanak mind saját magukhoz, mind közösségeikhez, mind (természeti) környezetükhöz.*

## SUMMARY

*Knowledge management mainly aims at supporting the creation and sharing of knowledge – for which the organization needs knowledge workers feeling well with themselves as well as within the community. Our research focused on identifying how the urbanisational trends impact this needed balance within a person according to helping professionals. We wanted to know whether their experiences verify previous academic findings regarding problems such as the lack of mindfulness, sense of community and connection to natural environment. If so, what kind of answers can be given to them. We used semi-structured interviews with helping professionals working in different fields, with special focus on the potential healing effects of nature. The results clearly show that urban environment cannot provide sufficient solution to personal crises rooting in superficial connections. People have a very strong need to connect in a deep and meaningful way to themselves, to their communities and to the (natural) environment.*

## 1. BEVEZETÉS

A természet segítő erejére való támaszkodás a legősibb „pszichoterápia”. A természetben élés és ennek a kiszolgáltatottsága az emberiség élettörténetének szinte teljes egészét végigkísérte, csupán az elmúlt néhány évtized, esetleg egy évszázad, amelyben az emberiség egy része „kilépett” a természeti létből.

Az ember alkotta környezetben élés szinte mindenkire jellemző, a falu és a város azonban ennek teljesen különböző oldalait mutatja. A falvakban élő mezőgazdasággal foglalkozók, még ha nem is a „vad” természetben dolgoznak, az életük szerves részeként tekintenek az általuk nem kontrollált természeti eseményekre: *„A mezőgazdasági munkás a városiaknál sokkal közelebb van, és közvetlen kapcsolatban áll a természettel – a földdel, a növényekkel, az állatokkal, a vízzel, a folyóval, a nappal, a holddal, az éggel, a széllel és az esővel. A városlakót mindentől elválasztják a falak, és a nagy épületek – a város főleg kőből és vasból áll.”* (Sorokin és Zimmerman, 1929:17.o.)

Márpedig a városi populáció a jelentősebb, és trendszerűen növekszik. Az ENSZ Világ Urbanizációs Jelentése szerint a világ populációjának kb. 54%-a élt városban 2014-ben, szemben 1950-es 30%-kal, és várhatóan 2050-re már ez a szám 66%-ra nő. Európa lakosságának 73%-a él városokban. Magyarországon e jelentés időtartamában 71% volt a városi lakosság aránya, de ez várhatóan 2050-re 82%-ra nő (ENSZ, 2014).

Az urbanizáció mind a természeti környezetre, mind a társadalomra, mind az egyénre magára is hat. E cikkben elsősorban az individuumra vonatkozó hatásokkal, illetve az őt érintő problémákkal foglalkozunk, amely természetesen szorosan kapcsolódik a másik két területhez. A szakirodalom alapján a következő területek mentén alakulnak ki a mentális problémák:

- Az intencionális kognitív folyamatok „megszaladásából” fakadó test-tudatos jelen-lét (mindfulness) hiánya
- A hagyományos családmodell és közösségmodell felbomlásából is fakadó csökkenő közösség-érzet (sense of community)
- A természeti környezettől való távollétből fakadó odatartozás érzésének hiánya

Ez a probléma halmozottan érinti a tudásintenzív szervezetek humán tőkéjét, részben, mert ezek a szervezetek elsősorban urbánus közegben találhatóak, részben mert az elidegenedettség mentális problémái a szervezet munkatársainak tudásmunkájára is kihatnak. A szervezeti tudásmenedzsmentnek kiemelt feladata a tudás teremtésének és megosztásának a támogatása, amelynek alapja a munkavállaló személyes „jól-léte”, illetve a szervezet informális hálózatában / közösségben betöltött szerepe (Suhajda, 2009). A mindfulness hiánya a tudásmunka minőségének rovására megy, míg a közösség-érzet csökkenése, illetve a közösségbe való bekapcsolódás képességének csökkenése pedig a tudásmegosztás rovására.

A segítő szakemberek – többek között a coachok, szervezetfejlesztők, trénerek – mindezen folyamatokkal, az egyénnel, illetve kisebb részben a szervezetekkel történő munka során találkoznak, illetve saját maguk is megélik, átélik. Interjúk kutatásunk, amelyet a **Restoring Resilience - Connecting to Nature and Self** (A reziliencia helyreállítása – Kapcsolódás a természethez és önmagunkhoz) c. projektünk keretében, az Európai Unió Erasmus+ Program felnőttképzési programterülete által támogatva bonyolítottunk le, arra kerestünk választ, hogy konkrétan megfogalmazva mit látnak a segítők a saját és klienseik igényeinek, ezek mennyire illeszkednek a fenti hipotéziseinkhez, illetve ők, mint magánszemélyek, milyen módokon kezelik a nehéz élethelyzeteket és életválságokat.

A cikk további részében először a fenti folyamatok elméleti háttérét tekintjük, majd az interjúk kutatás eredményeit mutatjuk be, végül megvizsgáljuk, hogy a kutatási eredmények milyen mértékben mutatják meg az urbanizáció fent megnevezett problématerületeit.

## 2. AZ EGYÉN ÖKOSZISZTÉMÁJA

### 2.1. A jelen problémaérzékelése

Azt, hogy miként érzékeli az egyén az adott problémát, a kognitív kutatások mentén érthetjük meg. Az egyén belső rendszerében zajló folyamat (probléma-érzékelés, felkészültség-mozgósítás, alkalmazás) maga a kogníció. Bár az egyén kogníciójára vonatkozó kutatások jelentős része a gondolkodás kialakulását, a tudat kialakulását, a tanulás folyamatát vizsgálja, amelyek alfolyamatok, ma már egyre inkább teret nyer az a rendszerszemléletű nézet, hogy az egyén, mint olyan, maga is egy komplex rendszer, amit ilyen mivoltában kell vizsgálni – az egy-egy részterület épp annyit árul el róla, mint amennyit az elefánt ormánya a teljes elefántról. A testesült kogníció területe növekvő népszerűségnek örvend a kognitív tudomány körében az elmúlt két évtizedben (lásd többek között Holmes-Spence, 2006, Marsh et al., 2009, Maturana – Varela, 1992, Thelen-Smith, 1994, 2003, Varela et al., 1993), és állításai egybecsengenek a kognitív idegtudomány eredményeivel is (lásd többek között Damasio, 2010 vagy Ramachandran, 2011).

**A segítő, amikor hozzáfordul a kliens, még ha akar sem csak a kliens, mint ember egy-egy részterületével foglalkozik, hanem az egészszel – bár eszköztára sokszor csak egy-egy részterület segítésére korlátozódik.**

Az ember, mint komplex rendszer, az itt és mostban létezik, mint Maturana is megjegyzi (1995):

*„Az élet az itt és mostban történik, épp abban a pillanatban, amikor van. Az élet („élés”) olyan dinamika, ami eltűnik, amint a pillanat lezajlik. Az életnek magának nincs ideje, nincs múltja és jövője sem. A múlt, a jelen, a jövő fogalmait mi emberek, mint megfigyelők alkottuk meg, hogy megmagyarázzuk a létünket e jelenben.”* (Maturana, 1995. pp 1).

Az aktuális pillanat dinamikája befolyásolja azt, amit az egyén érez, és az aktuális pillanat az, amelyben a boldogságot, életelégedettséget megélheti (Csíkszentmihályi, 2010, Seligman, 2007), illetve amelyben a jelen problémáit érzékeli (Bateson, 2000, Horányi, 2007, Suhajda, 2011).

Az itt és most megélését viszont már több minden befolyásolja: az ember, mint testében és tudatában önálló komplex ökoszisztéma (testbeágyazott elme, embodied mind), és az ember kapcsolódása („beágyazottsága”, embeddedness) az őt körülvevő természeti és társadalmi / közösségi ökoszisztémához.



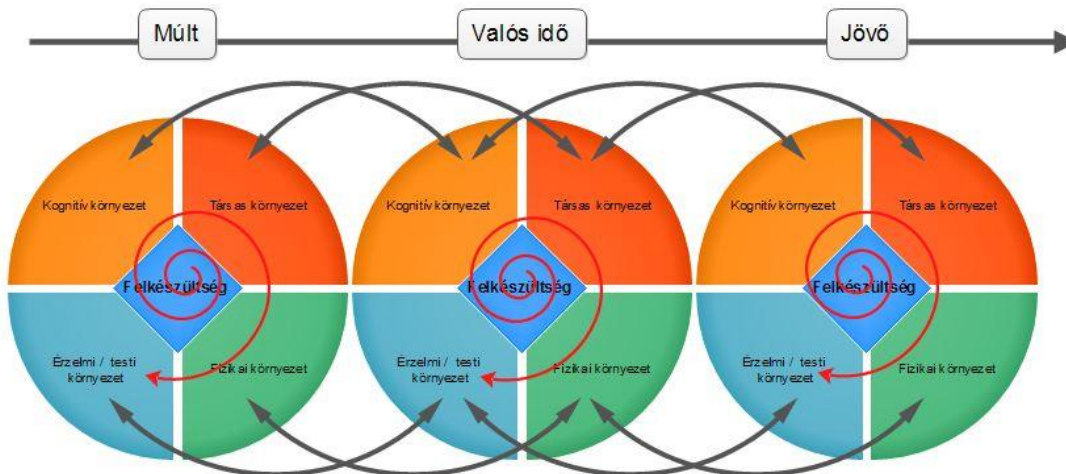
1. ábra: Az egyén által érzékelt pillanatnyi környezet

*Forrás: Suhajda (2011): A tanulás rendszerelméleti megközelítése, disszertáció kézirat, pp.50*

Négy fő területről beszélünk hát: a testen belüli környezetet meghatározó biológiai és kognitív környezetről, és a testen kívüli környezetet meghatározó fizikai és társas környezetről. Ezekből kettő „megfogható”, közvetlen tapasztalási lehetőséget nyújt: a testünk maga és a fizikai környezetünk (nyers fakultás, Horányi, 2007), míg kettő a szimbolikus térben megjelenő környezet: a saját már meglévő tapasztalataink / tudásunk, és a társas tér jellegzetességei.

Ahogy a spirál-nyíl az ábrában mutatja, az elválasztás létezik, de valójában mesterséges: e négy terület folyamatos dinamikában áll, hatást gyakorol egymásra, nem létezik egyik a másik nélkül. A négy terület egyes egymásra ható dinamikáit részletesen elemzi e cikk egyik írója más helyen (Suhajda, 2011), itt ezek bemutatására csak korlátozottan kerülhet sor.

A jelen helyzet probléma-érzékelése azonban nem kiragadható az időből, hiszen mind az adott területen belül, mind a területek között folyamatos időbeli dinamikák játszódnak le, amelyek a pillanatnyi probléma észlelést jelentősen befolyásolják.



1. ábra: A jelen érzékelésének időbeli dinamikája

*Forrás: Suhajda (2011): A tanulás rendszerelméleti megközelítése, disszertáció kézirat, pp.52*

Az ábrán a kétirányú nyilak használata kicsit becsapós. A múlt-jelen és jelen-jövő irányú hatások érthetőek és egyértelműek: a társas, kognitív, fizikai és testi környezet **múltbéli állapotai** (legyen ez a múlt akár egy pillanattal ezelőtti, akár több éves) valamilyen szintű **hatást gyakorolnak** a jelenlegi észlelésre és ez alapján a jövőbeli észlelésre egyaránt. A visszafelé nyilak viszont a **múlt retrospektív észlelésére** utalnak – vagyis, hogy a jelenlegi állapotban miként idézek fel egy múltbéli állapotot. Tehát a múlt-jövő irányú nyilak hatásokat, a visszafelé irányuló nyilak pedig retrospektív észlelést jelentenek. Ez utóbbi sem elhanyagolható azonban a jelen állapot vizsgálatakor, hiszen a múlt valós állapota és retrospektíven észlelt állapota egyaránt meghatározza a jelenlegi problémaérezkelést.

Egy példával illusztráljuk a fenti dinamikákat. Példánkban az egyik házastársdühös, úgy érzi, becsapták, dühösen ráordít a partnerére. A szervezete adrenalint választ ki, pulzusa megnő (érzelmi/testi terület). A düh (fiziológiai megnyilvánulása) befolyásolja a gondolkodását (kognitív terület), és sarkított elképzelést alakít ki a helyzetről, ez esetben a párjának viselkedéséről. Természetesen a párja viselkedése valóban befolyásolja az adott helyzetet, esetleg éppen az volt a kiváltó aktus (társas terület). A fizikai környezet (terület) is befolyásolja a kiinduló fél pillanatnyi viselkedését és helyzetértékelését, hiszen egész más lehet otthon vagy nyilvános helyen, hőségben vagy hidegben, esőben a helyzet érzékelése és aktuális megoldása. Mindezen területek időbeli dinamikája is fontos: például eleve sokszor dühöng vagy sem (testi), idővel változhat a véleménye a kapcsolatáról, a házasságról stb. (kognitív), vagy a kapcsolata a környezetével és a párjával (társas), netán hetek óta hőség van vagy esik (fizikai). A retrospektív dinamika is megjelenik mind az adott pillanatban, mind esetleg a jövőben: adott pillanatban valószínűleg máshogy ítéli meg a kapcsolatát a partnerével, mint a veszekedés előtt, és a veszekedést követően előfordulhat, hogy magát a veszekedést is eltérően idézi fel (pl. állítja, hogy nem is kiabált, vagy nem vesztette el az önuralmát).

## 2.2 A test-tudatos jelenlét hiánya

Ahogy Bateson megfogalmazza, az ember legfőbb problémája, hogy nem vesz tudomást sem arról, hogy ő maga egy komplex ökoszisztéma, sem arról, hogy egy komplex ökoszisztéma része (Bateson, 2000 – eredeti kiadás 1972). Bateson kifejti (számos ökológus, pl. Dawkins,

Csányi, Lovelock által is elfogadott gondolatait), hogy a komplex ökoszisztéma evolúciós folyamatait a stabilitásra és egyensúlyra törekvés jellemzi, és bár a verseny a fejlődés hajtóereje, a kiegyensúlyozottságot az együttműködés biztosítja. A testünkben, éppúgy, mint a teljes ökoszisztémában, az erőforrásokért folyó verseny zajlik a szerveink között, mint ahogy a pszichénkben is folyamatos a versengés a lehetséges érzékelési állapotok között (Bateson, 2000) – amelyet a testünkben folyó verseny közvetlenül befolyásol. A pszichés egyensúlyi állapotot a kognitív és a testi területek tudatos harmóniája tudja kialakítani. Ehhez képest a kogníció „megszaladt” – többnyire racionális tanulásra és problémamegoldásra sokkal több időt fordítunk, míg a testi és emocionális (és jobb agyféltekés) folyamataink háttérbe szorulnak (ez kifejezetten jellemző az életvilágot meghatározó két életterre: az iskolára és a munkahelyre).

A megszaladási jelenségek az ökoszisztéma szétesését és hosszabb távon összeomlását okozzák mind a testben, mind a környezetben (Bateson, 2000, Csányi – Miklósi, 2010). A test „fellázad”, ha elhanyagolják, ha elfojtják (Máté, 2003). Máté kihangsúlyozza, hogy a test-lélek rendkívül erős kapcsolatban áll, és a betegségek háttérében jelentős szinten pszichés folyamatok működnek. Ha a betegség már kialakult, a fiziológiai gyógyítás akkor lehet teljes, ha pszichés szinten is meglépi a beteg a gyógyulás lépéseit:

- a dolgok elfogadása olyanak, amilyenek
- az érzelmi igazság felismerésének képessége (tudatosság)
- a harag megengedése önmagunknak
- a világgal való kapcsolatunk visszaszerzése (kötődés)
- önérvényesítés kialakítása
- megerősítés önmagunk és a világ által

Ezek a lépések - talán a kötődés lépésén kívül - lefedik azt is, amit a pszichológia mindfulnessnek, tudatos jelenlétnek nevez. A mindfulness az az állapot, amikor tudatosan érzékeljük a jelent – mindegyik előző részben megnevezett terület egységében, és el is fogadjuk azt.

Az egyén fent leírt ökoszisztémájából fakad, hogy bár boldogságot tudunk megfogalmazni múltunk és várható jövőnk szempontjából (ezt Seligman részletesen elemzi), mégis a jelenben gyökeretlennek, elveszettnek érezhetjük magunkat. Seligman is (a fenti elemzéssel egybecsengően) a múlt és a jövő dinamikájában vizsgálja a jelent (Seligman, 2007). A múltra vonatkozóan a nem enyhülő keserűség és harag elengedését, és a „békés derű” állapotát tartja a pozitív jelen-állapothoz szükségesnek, míg a jövővel kapcsolatosan az alapvető optimizmust.

A múlttal és jellel való helyes bánásmódot, és a kiteljesedett jelen-létet a jelen örömeinek magunkhoz ölelésével érhetjük el a pozitív pszichológia kutatói szerint: Bryant és Veroff (2006) „átérzésnek” (savoring) hívja azt az állapotot, amikor pozitív érzéseink vannak ÉS tudatosak is vagyunk irántuk. Ekkor tudatosak vagyunk önmagunk iránt, mégsem nevezhetjük ezt a mindfulness állapotának, mivel itt kifejezetten a pozitív érzésekre fókuszálunk, nem pedig elfogadjuk az adott pillanatot a maga esetlegesen kellemetlen tapasztalataival együtt.

Másik jelen-beli pozitív állapot a flow élmény, amelyet Csíkszentmihályi kutatott. A flow és a mindfulness szintén nem azonos – míg a mindfulness állapot során az egyén kiterjesztetten tudatában van önmagának és a környezetének és egyszerre vizsgálja azt, a flow élmény éppen a tudatosság beszűkülését és az öntudat részleges elvesztését, az egy dologra fókuszálást jelenti (Csíkszentmihályi, 2001). Csíkszentmihályi boldogság-kutatásaiban arra figyelt fel, hogy az

egyén észlelt életminősége nagyban függ attól, hogy képes-e, van-e alkalma flow élményt megélni az életében, és azt is bizonyította, hogy a flow elérésének képessége tanulható (2010).

### **2.3. A közösséghez tartozás érzésének hiánya**

Máté (2003) fentebb felsorolt gyógyulási lépcsői között kettő is a külső szociális környezethez való kötődést említi: a világgal való kapcsolat újraépítése, és a megerősítés a világ részéről. Az ember társas lény, amelyet a szociálpszichológia és az evolúciós pszichológia is alapvető kiindulópontként tekint.

A társas viszonyokat sejtik sokan az emberi evolúció hátterében is. A szociális agy elmélet (Dunbar, 1998) szerint a neokortex hirtelen fejlődése hátterében a szociális viszonyok áttekintésének szükségessége állt. Az elmélet szerint az agy információ-feldolgozási képességének korlátozott volta miatt az ember nem tud bármekkora szociális hálót áttekinteni; Dunbar számításai szerint 150 fő körüli az a háló, amelyet egy ágens még átlát (Dunbar, 1998:187), amely következtetésekre az emlősök és az emberek agyméretének összehasonlításával jutott, s amelyeket preindusztriális csoportok vizsgálatával támasztott alá. Dunbar későbbi kutatásai során azt is kimutatta, hogy a szociális kapcsolatok agy méretére történő hatása nem csupán a fajfejlődés szempontjából érdekes, hanem az egyed esetében is megjelenik, azaz a szociális háló mértéke hat a prefrontális agykéreg méretére (Powell et al, 2012). Dunbar az agy társas viszonyok mentén történő fejlődését az egyed elme-elméletének magasabb szintű kidolgozottságához köti, azaz a társas viszonyok mentén az ember jobban megtanul „olvasni” a másik agyában, megismerve szándékait, amelyhez aztán (így vagy úgy) igazodik.

A társas interakció során az egyén kapcsolódik a többiek akcióihoz. E munka segítségével fejlődött ki a tükroneuron rendszer, melynek segítségével az agy reprezentálni képes a másik fél cselekedeteit (többek között Goleman, 1997, Gopnik, 2006, Marsh et al, 2009). Ily módon a másik ember cselekedete is az egyén saját belső dinamikáinak a részévé válik, és a saját viselkedés kapcsolódó válaszát váltja ki. A viselkedések összehangolása / harmonizálása még olyan helyzetekben is feltűnő, ahol ennek közvetlen célja nem található (Marsh et al, 2009). Az egyének összehangolódása (például „vastaps”) a „csoportlénnyel” (Csányi, 1999) szintjén megjelenő viselkedést vindikál (emergencia). Ez a viselkedés végül visszahat az egyénre. Ahogy azt Hankiss (1983) kifejti, a közösségek létrehozása nagy szükség van mind az egyén, mind a társadalom életében. A közösség biztonságot nyújt tagjainak, tartalommal tölti meg életüket, segíti hatékonyságukat, személyiségük kibontakozását. Közösségek hálózatának hiányában pedig a társadalom atomjaira esik szét, nem képes a rengeteg egyéni érdeket hatékonyan összeegyeztetni egymással.

A közösségek átalakulása, humánológiai nézőpontból közelítve, akkor kezdődött, mikor az emberiség létszáma – köszönhetően a sikeres együttműködés következtében fellépő nagyobb létbiztonságnak – nőni kezdett. Amíg a különálló embercsoportok pusztán közvetlen szomszédaikkal érintkeztek, a közösségeknek kialakult a saját hiedelem-, szokás- és hagyományrendszere, vagyis kultúrája, melyet minden tag örökérvényűnek fogadott el. Egész életüket abban a közösségben élték le, ahova születtek, nem ismertek más mintát - részt vettek a rítusokban, őrizték őseik hagyományát. Készen kapott világban éltek, amelynek nem vonták kétségbe a normáit, hanem híven szolgálták azokat, mindig a csoport érdekét tartva szem előtt. Csíkszentmihályi (2007) számos példát hoz erre a fajta etnocentrizmusra a későbbi időkben:

alföldi falvakat, melyek lakói meg voltak győződve arról, hogy az ő főterük a világ közepe, vagy az ókori görögöket, akik mindenkit barbárnak neveztek, aki nem beszélte a nyelvüket. A lojalitás a saját kultúrához legtöbb esetben annyira erős volt, hogy az egyének hajlandóak voltak személyes érdekeikkel ellentétesen cselekedni (pl. szívvel-lélekkel részt venni egy háborúban). Idővel a csoportok mérete növekedni kezdett, az erősebbek jellemzően leigázták, elkergették vagy asszimilálták kevésbé sikeres szomszédait, egyre nagyobb egységeket alkotva, egészen a ma fellelhető sokmilliós világvárosokig (Diamond, 2010). Ezzel párhuzamosan az egyén természetes közösségei fokozatosan redukálódtak: törzsből nemzetség, nemzetségből nagycsalád, nagycsaládból nukleáris család, majd legvégül a teljes autonómiára törekvő egyén: az egyszemélyes közösség (Csányi, 2006).

Csányi szerint az egyszemélyes közösség a hatalmas városokban él, a közösséget nem ismerő vagy azt elutasító ember, aki számára a legfőbb érték, ha saját maga irányítja önmagát, ezzel kiteljesítve személyes autonómiáját. Ebben a rendszerben mindenki maga dönti el, hogy mit tegyen (akció), hogy miben higgyen (hiedelem) és hogy hogyan éljen (konstrukció). Az emberek többsége inkább szenved ebben az „új” helyzetben, hiszen minden döntés egyben felelősséggel jár: a rengetegféle hiedelem és érték közül neki kell kiválasztania a számára megfelelőeket, eldöntenie, hogy mit tart jónak és rossznak, folyamatosan vizsgálnia kell, hogy választásai összeegyeztethetőek-e a maga iránt támasztott elvárásokkal. A sokszor ellentétes értékek között neki kell rendet teremteni, amely munka erőteljesen megterheli a pszichét.

Az egyszemélyes közösségek egyben a kultúrában meglévő gyökerektől is elszakadnak: a mai emberek már nem tudnak támaszkodni az „ősök tudására”, a tradíciókban, történetekben, mesékben rejlő megoldási kódokra (Boldizsár, 2010) mind a társas kapcsolatok, mind a természettel való kapcsolódás tekintetében.

A közösségek felbomlásával pedig veszélybe kerül az emberek közötti kapcsolatok minősége. Mivel az egyszemélyes közösség létformájában a személy szabadon dönthet arról, egy kapcsolat meddig jár kellő mennyiségű szubjektív előnnyel a számára, s mikor válik inkább terhessé, a kapcsolatok szükségszerűen felszínesebbé válnak. Nem igazán ismerjük már egymást, a mindennapok során sokszor nincs időnk egymás meghallgatására, valós megértésére. Rogers (2004) pszichológusként eredetileg a segítő kapcsolatok minőségére vonatkozóan írta le azt az öt alapértéket, melyek szükségesek a két ember közötti valódi találkozáshoz (encounter). Ezek az empátia, a feltétel nélküli pozitív odafordulás, a hitelesség, a nyílt kommunikáció és a bizalom. Ezen értékek mentén alakítva kapcsolatainkat a modern világban is megélhetjük a valódi, mély kapcsolatot, amely önmagában is gyógyító hatással bír.

#### **2.4. A természeti környezettel való kapcsolat**

Az ökolingvisztikus Abram (1996) a természettel való kapcsolat visszaállításának szükségességéről írva a következőket fejtette ki:

*„A közvetlen érzékelt valóság, a maga több, mint emberi misztériumában, maradt az egyetlen kapaszkodónk ma, amikor elektronikusan generált távlatok és örömök alakítják a tapasztalati világunkat; csak a megfogható földdel és éggel való rendszeres kapcsolat segíthet orientálódni és tájékozódni életünk rengeteg dimenziója között.”* (Abram, 1996 pp X). Leegyszerűsítve és a bemutatott modellhez kötve: a szimbolikus világ dominanciáját ellensúlyozni kell a megfogható, fizikai világgal a mentális és fizikális harmónia megteremtése érdekében.

A természettel való kapcsolat elhidegülése Abram szerint akkor kezdődött, amikor az ember feltalálta az írást (Abram, 1996). Az írás mentén a beszéd levált a beszélőről, lineáris struktúrárt



vett fel és átszervezte a tudatot (Ong, 2010). Az írás a természethez való kapcsolatunkat is átalakította: míg az élőbeszédben a természeti szereplők, mint ágensek (saját életére befolyással bíró aktív szereplők) jelentek meg, az írott szövegek nagy részében már mint a cselekvések tárgyai, eszközei, vagy éppen – például az ökológiai vagy gazdasági tárgyú szövegekben – mint erőforrások jelennek meg (Abram, 1996, Stibbe, 2007). A természetre mint erőforrásra való tekintés a nyugati kultúra része, és egészen Szent Ágostonig vezethető vissza, aki a világ rendszerének leírásában az ember tette a hierarchia csúcsára, míg a természetet alulra (Bateson, 2000). Az urbanizáció még inkább felerősítette a természettől való elszakadást, a természet degradációját (Clement, 2010).

Az ember és a természet viszonya áll az ökológiai antropológia vizsgálatának fókuszában is. Mint Borsos könyvének legelső mondatában kifejti, az emberi kultúra nem vizsgálható a természeti környezet figyelembe vétele nélkül (Borsos et al. 2004). A kulturális rendszerek a saját természeti rendszereikkel strukturális kapcsolódásban alakultak ki, és a környezeti rendszerek egyensúlyának felborulása rendszerint az adott kultúra és társadalom kihalásához vezetett (Borsos, 2003, Diamond, 2012).

A természettel való kapcsolódás testi-lelki gyógyító hatását nagyon sok kutatás kimutatta: az erdőben való séta pozitív hatását (pl. Roberson és Babic, 2009), a vadonban töltött huzamosabb idő gyógyító hatását (Caulkins et al, 2006), az állattal való kapcsolat terapeutikus hatását (Beetz et. al, 2012, Marino, 2012, Wedl et. al. 2015), sőt egyszerűen a „zöldebb környezet” hatását is (Barton és Pretty, 2010.). A természettel való kapcsolat emellett a környezettudatosság, fenntarthatóság iránti elköteleződést is segíti.

A természettel való kapcsolat hiányát Louv „természet-deficit rendellenességnek” nevezi, és elsősorban a gyermekekre való hatását vizsgálja (Louv, 2008). Louv nem betegségként definiálja a természet-hiányt, de a hatásai már betegségeket okozhatnak: az érzékeink használatának visszaesését, figyelemzavart, elhízást, és egyéb mentális betegségeket okoz gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt. Strife és Downey metaelemzésükben a következőket állapítják meg: *„egyre több a bizonyíték, hogy a természethez és zöld helyekhez való hozzáférés rengeteg kognitív, érzelmi és fizikai előnnyel bír a gyermekek számára: például magasabb szintű koncentrációt, jobb tanulmányi teljesítményt nyújt, csökkenti a stressz és agresszió szintjét, és csökkenti az elhízás kockázatát (Faber Taylor & Kuo, 2006; Kellert, 2005, Lieberman & Hoody, 1998; Louv, 2007; Wells & Evans, 2003)”* (Strife and Downey, 2009). Ezzel szemben a gyerekek természethez való hozzáférése radikálisan csökken. A mai gyerekek kb. egy-kilenced olyan távolságra távolodhatnak el a szüleiktől, mint négy generációval ezelőtt (Bird, 2007).

A városi környezet egysíkúsága a természeti környezet sokszínűségével is szemben áll. Az egysíkú és sokszínű környezet hatását az állatokkal végzett vizsgálatok is igazolják. Az állatkísérletekben a gazdagított környezet a drogfüggésre való hajlam visszaesését, a stressz (és kortizol) - szint csökkenését, és magasabb szintű alkalmazkodóképességet okozott (Simpson & Kelly, 2011, Pellis & Pellis, 2009). Emberi környezetek vizsgálata is hasonló eredményt mutatott: Kuo és Sullivan kisebb szintű agressziót és bűnözést mért két szegény közösség között abban, ahol több természeti elem volt megtalálható (Kuo – Sullivan, 2001).

A lista még folytatható volna, összességében azonban látható: a természettől való elszakadás a csoportok és az egyén fiziológiai és mentális egészségére is hatással bír.

### **3. A KUTATÁS EREDMÉNYEI**

### 3.1. Az alkalmazott módszertan

A kutatás kvalitatív jellege miatt az alkalmazott módszertan a félig strukturált mélyinterjúk módszere volt. A Rogers Alapítvány munkatársai 2016. december 1-je és 17-e között 16 személyes interjút készítettek segítő szakemberekkel (trénerekkel, coachokkal, tanácsadókkal, egy terapeutával, egy pszichológussal, egy szociális munkással és egy orvossal), a természetben/természettel dolgozó szakemberekkel (egy környezeti nevelővel, egy barlangi túravezetővel és egy edzővel), valamint további segítő szakemberekkel (beleértve egyetemi professzorokat, tanárokat, ifjúság-szervezőket és egy múzeum-pedagógust). Az interjúkból 11 személyes interjú, 2 Skype-on keresztüli, illetve 3 főt egy csoportos interjú keretében kérdeztünk meg.

A célunk a bevezetőben foglalt hipotézisek megvizsgálása volt, vagyis annak a feltárása, hogy valóban érzékelünk-e hiányt, zavart a természettel, a közösségekkel, valamint a testünkkel és a jelenünkkel való kapcsolatban. A természettel való kapcsolat területére külön rákérdeztünk, hogy megállapíthassuk, a szakemberek mennyire tartják a mindennapok problémájának az urbanizálódással együttjáró eltávolodást a természettől, továbbá lehetséges coping (megbirkózási) stratégiák összegyűjtésére is alkalmasnak találtuk az ezzel a területtel való mélyebb foglalkozást. A klienseik és saját igényeikre vonatkozó általános kérdés után, a válaszadók saját gondolatai mentén haladtunk a kérdezésben.

Négy fő kérdést tettünk fel:

- Mit jelent számodra a természet és hogyan befolyásolja azt, ahogyan megküzdesz az életedben felmerülő nehézségekkel?
- Meséj el egy személyes történetet, amelyben megküzdöttél egy kihívással! (Kerested a természet segítségét? Milyen módon?)
- Milyen szükségletei / igényei vannak a klienseidnek, hogy keresztüljussanak a nehézségeken?
- Mire van szükséged segítőként a klienseid támogatásához a saját életükben felmerülő nehézségekkel való megküzdésben?

### 3.2. Eredmények

Az alábbiakban bemutatjuk a kutatás eredményeit, összefoglalva az interjú egyes kérdéseire kapott válaszokat. Ezután a Következések-részben a hipotézisek mentén összegezzük, a segítő szakemberek hogyan látják a fent leírt problémák gyakorlatban történő megjelenését.

#### *a) Mit jelent számodra a természet és hogyan befolyásolja azt, ahogyan megküzdesz az életedben felmerülő nehézségekkel?*

Elsőként a segítőök természethez való viszonyát, annak potenciális gyógyító hatását kívántuk feltárni, így arra kértük őket, saját szavaikkal mondják el, mit jelent számukra a természet, illetve miképp befolyásolja őket a nehézségeikkel való megküzdésben. A vártakkal megegyezően különbözőképpen definiálták a természetet a résztvevők, válaszaik négy kategóriába sorolhatók: személyes, környezeti, emberi és spirituális megközelítésre.

A „személyes” válaszok esetén a válaszadó saját személyét, saját érzékeit tekinti rendezőelvnek, magát helyezi a természetet megtapasztaló szerepbe, és ez által határozza meg azt. Így a személyesen fontos helyek, az érzékek, a tevékenységek válnak a kognícióban a

természetté: az otthon, „a szőlősdombom”, az alföld; a színek (zöld, kék, piros – szemben a beton szürkéjével), a talpunk alatt érzett föld, a körülölelő égbolt; sétáink helyszíne.

A „**környezeti**” perspektívát követő válaszok esetén a természetet annak részeinek felsorolásával határozták meg. Három válaszadó kiemelte, hogy mind az élettelen, mind az élő környezet a természet részének számítható. Leggyakrabban (öt alkalommal) az erdőt említették, mint a természet legfontosabb elemét, majd az elemeket (különböző vízforrásokat, a levegőt, a földet), ezeket követték a teremtmények (növények, különös tekintettel a fákra, valamint az állatok), majd a különböző tájak, képződmények (a sivatag, a hegyek, a barlangok), végül pedig a nap és a hold).

A következő kategóriába azok a válaszok tartoznak, melyek a természetet **az emberi tevékenységgel való kapcsolat relációjában** határozzák meg. Az összes válasz között a leggyakrabban előforduló szerint a természet legfontosabb jellemzője, hogy nem ember által készített. Ez azt is jelenti, hogy a városok nem lehetnek a természet részei. Mások másképp gondolkodnak: vannak, akik szerint az ember által készített tárgyak, dolgok szintén a természet részét képezhetik, különösképpen, amennyiben érzékelhető a hagyományosabb értelemben vett természet valamilyen módon (például egy erkély, ha látszik róla egy fa és egy madár). Sőt, maga a társadalom és a kultúra is természet, hiszen természetes úton, az evolúció folyamatában jött létre. Egy újabb szempont továbbá a természet azon funkciója, hogy feltölti a benne lévő szemetet; csendet és harmóniát teremt.

Végül a **spirituális** megközelítés szerint a természet valami olyasmi, ami hatalmasabb nálunk. A természet szabadság, végtelenség, erő. A valóság maga, a teljes univerzum. A válaszadók legnagyobb többsége kiemelte, hogy a természetben mind egyenlők vagyunk: az emberek és az állatok, mind a nagyobb teljesség egy piciny részei.

Azzal kapcsolatban, hogy a természet milyen hatással bír a nehéz pillanatokban, a válaszadók három tényezőt emeltek ki: a természet érzéseket és impressziókat kelt, valamint segíti az embereket az önmagukhoz való kapcsolódásban. Vannak, akik a spirituális szférában is segítséget kapnak a természettől.

A résztvevők egyetértettek abban, hogy nehézségeik esetén **a természet mély hatást gyakorol az emberekre..** Van, aki ezt úgy látja, hogy más-más környezetek más-más érzéseket keltenek bennünk: például az alföld látványa izgalommal tölt meg, míg a tenger megnyugtat. Mások a természetben megtapasztalt biztonságérzetet emelték ki. Volt olyan is, aki az örökös mozgás megtapasztalásának a lehetőségét látja a természetben.

A válaszok egy másik csoportjából arra derült fény, hogy az embereknek rendkívül fontos az, hogy **a természetben lehetőségük nyílik a saját magukhoz való kapcsolódásra.** Szinte az összes válaszadó egyetértett abban, hogy a természetben egyedül, magukban lehetnek, így képesek megnyugodni, meditálni és megtalálni a harmóniát saját magukkal. E harmónia megtalálásához különböző utakat követnek: vannak, akik számára egy kis, virágokkal borított terület látványa a városban már megbékíti az elmét. Mások szerint az az igazán jelentős, hogy a természetben nincs internet, s ez a hiány segít az önmagukra (és egymásra) találásban. Például a barlangok csendje és mélye egy olyan hely, ahol lehetőség van igazán mély beszélgetésekre – amelyek odalent is maradnak, soha nem folytatódnak a felszínen. Vannak olyanok is, akik számára a gyaloglás során a lépteik ritmusának megtapasztalása segít a gondolataik ritmusának rendezésében, mikor ugyanis a következő lépésre kell összpontosítani, akkor a napi problémák eltűnnek és a személy képes lesz az „itt és most”-ban jelen lenni. Sokan kimondottan azért mennek a természetbe, hogy tudatosan önmagukra figyelhessenek, újratöltsék az energiataartalékaikat, megtalálják azt az utat, amit a szívük valójában diktál. Mindezek mellett a fizikai gyógyulásban is segíthet a természet.

Vannak, akik számára **spirituális fejlődéssel** is jár. Ők arról számoltak be, hogy képesek hozzákapcsolódni a természet ősenergiájához, miközben megtapasztalják, hogy a környezet az,

ami irányít, hogy az nálunk sokkal hatalmasabb entitás. Így az élet értelméről alkotott fogalmaink is megváltoznak.

**b) Mesélj el egy személyes történetet, amelyben megküzdöttél egy kihívással! (Kerested a természet segítségét? Milyen módon?)**

A következőkben jobban elmélyedtünk abban, hogy milyen módon segíti a természet a krízisekkel való megküzdést. Ezt a résztvevők egy-egy személyes példán keresztül írták le. Egy részük általános problémákról mesélt, kijelentve, hogy a természet bármilyen probléma vagy helyzet megoldásában nagy segítség lehet – még az olyan mindennapi eseményeknél is, mint a munkába menés. Mások megosztottak egy személyes krízishelyzetet: válásuk történetét, életközépi válságukat, vagy egy szervezeti krízist, mely személyesen is rendkívül megterhelő volt. De ezek mellett egyéb jelentőségteli életesemények is okozhatnak krízist, mint egy szülés vagy egy mély ökológiai tréningen való részvétel. Sokak szerint a feszültséggel teli időszakokban, mikor valaki megakad az életútján és feltöltődésre van szüksége, a természet sokat tud segíteni.

E segítség minőségének meghatározásához szintén különböző nézőpontokból közelítettek a résztvevők. Néhányuk módszereket írt le, mások pedig a természet rájuk gyakorolt hatását hangsúlyozták.

A leggyakrabban használt „**módszer**” a kinti mozgás, séta. Elmenni a tengerhez, a hegyekbe, az erdőbe, személyesen nekik fontos helyekre (mint egy kert), ahol többek között megfigyelhetik a zöld különböző árnyalatait, érezhetik a szelet és a napsütést a bőrükön. Voltak, akik megemlékeztek, hogy a másokkal való találkozás, mások pozitív példaként való megismerése szintén segítség lehet. Valaki kiemelte, hogy a városban élve nehéz érzékelni a természet segítőt erejét, mivel ott nincs autentikus szabadság. További módszerek lehetnek az agykontroll, a meditatív írás, a meditáció és a fizikai edzés.

Egy másik szemszögből közelítve voltak, akik azt írták le, **milyen hatással van rájuk a természet** és hogyan segíti, segítette őket. Elsőként a stressz-csökkentő hatást kell említenünk: szinte mindenki egyetértett abban, hogy a kinti séta, gyaloglás lehetőséget nyújt a meditációra, a feltöltődésre és az adott helyzet, a krízisben történtek végiggondolására. Ilyenkor megnyugvásra lel(het)nek a belső világukban, és képesek a valódi motivációjukhoz kapcsolódni. Vannak, akik spirituális értelemben lelnek menedéket a természetben: azzal, hogy az „itt és most”-ban, a jelenben tudják megvizsgálni a problémát, s tudják, hogy csak a következő lépésre kell koncentrálniuk – akár csak a hegymászás során. Ahogyan az egyik résztvevő mondta: „Amikor medítálok, meghívok belső segítőt. Ezek valamilyen spirituális kapcsolatot hordoznak. Azt is figyelem, hogy a sors melyik irányba tereli őket.” A természet segít a fizikai és a mentális fájdalom enyhítésében is.

Egy további érdekes kérdésnek bizonyult, hogy a természetben megtapasztaltak hogyan vihetők át a mindennapi életre. Több ilyen példát is láthattunk: amikor valaki a hegyen megtapasztalja, hogy mindig csak a következő lépés az, ami igazán fontos, akkor a mindennapi élete során is jobban tud majd csak a következő lépésre összpontosítani. Amikor megtapasztalják odakint a természet nyugalalmát, akkor a későbbiekben is keresni fogják ezt a nyugalmat (vagy éppen hogy jobban fogják értékelni azt – például a felkelő nap csodáját a munkába menet). Tudják, hogy ha megakadnak, akkor valami mással kell próbálkozniuk (ahogyan a természetbe való elvonulás is egyfajta „más” élmény volt, mint a megszokottak).

Arra kitérve, hogy milyen készségeket sajátítottak el a természetnek köszönhetően, melyek segítik őket a nehézségekkel való megküzdésben, vagy más szavakkal, hogyan fejleszti a rezilienciájukat, számos eltérő választ kaptunk. Kezdve az *önismerettől* és az ehhez kapcsolódó

készségektől (önbizalom, öntudatosság, önmagához való kapcsolódás, annak az érzése, hogy „jó és erős vagyok”), a személyes hatékonyságon, az *ágencián* keresztül (felülemelkedés, keménység, asszertivitás, előre menekülni a fájdalom elől, a nemet mondás képessége, a fizikai ellenállóképesség), a holisztikusabb, „*bölcsebb*” *életfelfogásig* (a teljesség megtapasztalása, az integrálás képessége, feltöltődés energiával, szerénység, enyhesség, mindfulness, aktív hallgatás, lelassulás) változtak a válaszok.

***c) Mire, milyen kompetenciákra van szüksége a klienseidnek, hogy keresztüljussanak a nehézségeken?***

Saját kríziseik leírása után arra kértük résztvevőinket, gondolják végig klienseik nehézségeit, valamint hogy nekik mire lehet szükségük az ezeken való túllendülésben, mik a legfőbb igényeik. Részben hasonló készségeket írtak le, mint korábban a rezilienciával kapcsolatosan, ezek mellett azonban további fontos szempontok is felmerültek. A leggyakrabban említett szükséglet egyértelműen az, hogy az embereknek elsősorban elfogadásra van szüksége, az empátia megtapasztalására, és arra, hogy hagyják őket beszélni. Szükségük van a megértésre, hallani azt, hogy az ő személyük jó, és amit tesznek, az jó – és ha érzik az elfogadást, akkor lesznek képesek másokat elfogadni és befogadni a sokféleséget. A második legtöbbször említett igény a másokhoz való jelentésteli kapcsolódás, a bizalom és a szeretet igénye volt – s hogy e valós kapcsolatokon keresztül a problémák megoldásához hozzásegítő erőforrásokra is leljenek (más szavakkal: szükségük van arra a biztonságérzetre, hogy számíthatnak másokra). Az önismeret, mint rendkívül fontos tulajdonság, ismét fontos szerepet kapott (az önbizalommal és az önszeretettel együtt), akárcsak a személyes hatékonyság. Az igények egy újabb csoportját képezi a harmóniára és egyensúlyra törekvés: megtanulni egyedül lenni és élvezni, szerénynek, nyitottnak, rugalmasnak lenni, hagyni magunkat pihenni, jelen lenni, elkerülni azt, hogy feldarabolódjon az időnk apró részekre a túl sok információ és a túl sok döntenivaló következményeként. Biztonságban érezni magunkat, képesnek lenni hátrább lenni és kívülről szemlélni az eseményeket, végül pedig rendben tudni a dolgokat magunk körül.

Eddig azt tekintettük végig, hogy mitől érzik jól magukat az emberek, mellettük azonban olyan tényezők is felmerültek, amelyek nehezebbek, kevésbé kellemesek, azonban hozzájárulnak ahhoz, hogy harmóniába tudjanak kerülni saját magukkal és környezetükkel. Így megtanulni azt, hogy olykor olyan dolgokat kell elvégeznünk, amelyek kényelmetlenek, azt, hogy ne manipuláljunk másokat, valamint hogy néha el kell fogadnunk a terheket, ahelyett, hogy menekülnénk előlük (ahogy a természetben is elfogadjuk a fáradságot). Végül pedig adott esetben ki kell lépünk a komfort-zónából – mivel az ilyen tapasztalatok mentén indul el az önreflexió folyamata és változik meg a gondolkodásmód.

További gondolatok közé tartozott a kulturális megszorításoktól való elszakadás, az alternatív orvoslás megtanulása, a fizikai mozgás, valamint a kiegészítő elleni kezelés.

***d) Mire van szükséged segítőként a klienseid támogatásához a saját életükben felmerülő nehézségekkel való megküzdésben?***

Végül pedig arról kérdeztük őket, hogy nekik segítőként mire van szükségük klienseik támogatásához. A válaszok egy csoportja arra vonatkozott, hogy milyen **személyiségjegyekre** van szükségük segítőként: nyitottság, hitelesség, türelem, rugalmasság, empátia, a mások meghallgatására és megértésére való képesség. Egy további kategóriába sorolhatók azok a gondolatok, melyek azt érintették, **mi-mindent kell a klienseiknek nyújtaniuk**: egy empátiával és bizalommal teli közeg megteremtése, elfogadás, motiválás, minőségi idő, valamint példaképként való fellépés.

Az egyik leggyakrabban felmerülő szükséglet azonban a támogató szakmai közösség, valamint a jelentésteli kapcsolatok igénye volt. Szükségük van arra, hogy valaki megmondja nekik,

hogy jól végzik a dolgukat, aki megbízik bennük, valamint aki objektív visszajelzéseket is ad. Igényük van egyúttal erőforrásokra és sikertörténetekre. Továbbá, akárcsak a klienseiknek, nekik is szükségük van az önmagukhoz való kapcsolódásra, az önreflexióra, az önfejlődésre, arra, hogy rendben legyenek saját magukkal, hogy tudjanak nemet mondani, hogy nyugodtak legyenek és fel tudjanak tölteni, hogy lassabbak legyenek. Valamint szükségük van a stabilitásra és az életük feletti kontrollra.

Végül pedig többféle **tudásra** van szükségük: gyakorlati tapasztalatokra és szakmai felkészültségre. Vannak, akik számára a spiritualitás is nélkülözhetetlen, mint ahogyan szükségük van arra a mély meggyőződésre is, hogy amit tesznek, az fontos, valamint az „itt és most”-ban való jelenlétre és a hibák elfogadására.

#### **4. KÖVETKEZTETÉSEK**

Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy az urbanizációs folyamatokkal párhuzamosan a személy mint rendszer részterületei között felboruló egyensúly a segítő szakemberek meglátása szerint milyen hatással bír az individuumra, a tapasztalatok igazolják-e a szakirodalomban fellelhető problémák létét (a mindfulness, a közösség-érzet és a természeti környezettel való kapcsolat hiánya), illetve amennyiben igen, milyen megoldások adhatók ezekre. Cikkünk záró fejezetében megvizsgáljuk az interjú-alanyainktól származó adatokat e három probléma fényében.

##### **4.1. Az intencionális kognitív folyamatok megszaladásából fakadó test-tudatos jelen-lét (mindfulness) hiánya**

A test-tudatos jelen-lét hiánya, illetve az ebből fakadó, arra való erős igény egyértelműen megmutatkozott az interjúkban. Ezt láthatjuk mind azokban a természet-definíciókban, melyek egyes érzékletek szemléletes leírásaként jelentek meg (pl. ahogy a talp érinti a földet, a személyt körülölelő égbolt érzete), mind a kedvelt természetbeli tevékenységekben (pl. a zöld árnyalatainak megfigyelése, elmélyült séta). A fentieknél még explicitebb módon jelenik meg ez a hiány a természet gyógyító funkcióját leíró válaszokban – a természet segít abban, hogy magunkban legyünk, elmélyedjünk, meditáljunk, mindezt a jelenre való odafigyelés mentén (pl. a léptek ritmusára való fókusszal). Ugyanígy a saját és klienseik igényeit tárgyalva is kifejtették az erős igényt a harmóniára, arra, hogy képesek legyenek jelen lenni és élvezni mindazt, ami éppen történik.

##### **4.2. A hagyományos családmodell és közösségmodell felbomlásából is fakadó csökkenő közösség-érzet (sense of community)**

A közösség-érzet hiánya és az az iránti vágyakozás szintén igazolódott kutatásunkban. A szakemberek meglátása szerint a klienseik egyik legfőbb igénye az, hogy jelentőségteljes kapcsolataik legyenek, melyekben meghallgatják és elfogadják őket, biztosítják, hogy ők „jók” – azaz megnyugvást nyújtanak az egyszemélyes közösségi létforma autonómia-fókuszú értékkeresése okozta feszültségekkel szemben. Ugyanígy segítőként is egyik legfontosabb igényük a támogató szakmai közösség megléte. Végül a természettel kapcsolatos leírásokban is az egyedüllét (és annak előnyei) mellett gyakran találoztunk a másokkal való „találkozások” (encounter) megjelenésével – vegyük példának a barlang mélyén elhangzó beszélgetéseket.

### 4.3. A természeti környezettől való távollétből fakadó odatartozás érzésének hiánya

Mivel kutatásunkban külön hangsúlyt fektettünk a természetre, így e problémakör létére az eddigieknél is bőségesebb bizonyítékokat találtunk az interjúkban. A résztvevők kivétel nélkül egyetértettek abban, hogy a természet erős hatással bír az emberek életében, különös tekintettel a krízisekkel való megküzdésben. Számos esetben felmerült a város (ember alkotta környezet) és a természeti környezet különbsége, s hogy az előbbi kevésbé alkalmas az autentikus lét megélésére, tekintve hogy nem nyújtja ugyanazt a szabadságot mint az utóbbi. S ahogyan klienseink saját történeteiből kiderült, jelentős hányaduk a természetet hívta segítségül egy-egy személyes krízis közepette, azaz elment a városból, hogy újra feltölthessen életenergiával.

### 4.4. Összegzés

Kutatásunkból világosan kiderül, hogy a városi lét nem nyújt kielégítő megoldást a személyeket érintő krízisek esetén, hiszen a lételemüket biztosító kapcsolatok felszínesezésével jár együtt. Az emberekben rendkívüli igény él arra, hogy jelentőségteljes, mély szinten kapcsolódjanak mind saját magukhoz, mind közösségeikhez, mind (természeti) környezetükhöz.

A humán segítség folyamatában ezért érdemes, sőt nélkülözhetetlen a természettel (légyen az természeti környezet vagy csupán a saját testünk) való kapcsolat megerősítése, valamint az ember pszichéjének a testével, társas környezetével és fizikai környezetével való komplex törődés.

## IRODALOMJEGYZÉK

Abram, D. (1996): *The Spell of the Sensuous*. Pantheon, New York

Barton, Jo – Pretty, Jules (2010): What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis, *Environmental Science and Technology*, 44. évf. (10. szám), pp 3947–3955

Bateson, Gregory (2000): The Logical Categories of Learning and Communication in: *Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology*, University Of Chicago Press, Chicago, p. 279-308

Beetz, Andrea, Uvnäs-Moberg, Kerstin, Julius, Henri, Kotrschal, Kurt (2012): Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin, *Frontiers of Psychology*, 3. évfolyam (Július) 234-es cikk

Bird, William (2007): *Natural thinking*, A Report for the Royal Society for the Protection of Birds

Boldizsár Ildikó (2010): *Meseterápia – Mesék a gyógyításban és a mindennapokban*, Magvető Kiadó, Budapest

Borsos Balázs (2003): *Azok a bizonyos könnyű léptek – I. Ökológia és rendszerelmélet*, L'Harmattan Kiadó, Budapest

- Borsos Béla – Kiss Lajos András – Lányi András (2004): *Elefánt a hídon – Gondolatok az ökológiai antropológiáról*, L'Harmattan Kiadó, Budapest
- Bryant, Fred B. – Veroff, Joseph (2006): *Savoring: A New Model of Positive Experience*, Psychology Press, Hove
- Caulkins, M.C.C., White, D.D., Russell, K. C. (2006): The Role of Physical Exercise in Wilderness Therapy for Troubled Adolescent Women, *Journal of Experiential Education*, 29. évf. (1. szám) pp. 18-37
- Clement, M. T. (2010): Urbanization and the Natural Environment: An Environmental Sociological Review and Synthesis, *Organization & Environment*, 23. évf. (3. szám) pp. 291-314
- Csányi Vilmos (1999): *Az emberi természet – humánetológia*, Vince Kiadó, Budapest
- Csányi, Vilmos (2006): *Az emberi viselkedés*, Sanoma Kiadó, Budapest
- Csányi Vilmos, Miklósi Ádám (2010): *Fékevesztett evolúció - Megszaladási jelenségek az emberi evolúcióban*, Typotex, Budapest
- Csikszentmihályi Mihály (2001): *Flow – Az áramlat – A tökéletes élmény pszichológiája*, Libri Kiadó, Budapest
- Csikszentmihályi Mihály (2010): *Az öröm művészete – Flow a mindennapokban*, Nyitott Könyvműhely Kiadó, Budapest
- Damasio, Antonio (2010): *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*, Willian Heinemann, London
- Diamond, Jared (2010): *Háborúk, járványok, technikák – A társadalmak fátumai*, Typotex Kiadó, Budapest
- Diamond, Jared (2012): *Összeomlás – tanulságok a társadalmak továbbéléséhez*, Typotex Kiadó, Budapest
- Dunbar, Robin I. M. (1998): *The social brain hypothesis*, *Evolutionary Anthropology*, Vol. 6. (5) pp 178-190
- ENSZ (2014): World Urbanization Prospects, 2014 Revision, ENSZ, link: <https://esa.un.org/unpd/wup/publications/files/wup2014-highlights.Pdf> utoljára letöltve 2017. 01. 19.
- Goleman, Daniel (1997): *Érzelmi intelligencia*, Háttér Kiadó, Budapest
- Gopnik, Alison – Kuhl, P. K. – Meltzoff, A. N (2006): *Bölcsék a bölcsőben. Hogyan gondolkodnak a kisbabák?*, Typotex Kiadó, Budapest
- Hankiss, E. (1983). Társadalmi csapdák/Diagnózisok (Social Traps/Diagnoses). *Magvető Kiadó. Budapest.*



Holmes, N. P., & Spence, C. (2006): Beyond the body schema: Visual, prosthetic, and technological contributions to bodily perception and awareness. In G. Knoblich et al. (Eds), *Human body perception from the inside out* (pp. 15-64). Oxford: Oxford University Press.

Horányi Özséb (szerk) (2007): *A kommunikáció, mint participáció*, AKTI-Typotex Kiadó, Budapest

Kuo FE and Sullivan WC (2001). Aggression and Violence in the inner city: Effects of Environment via Mental Fatigue, *Environment and Behaviour* 33. évf. (4. rész) pp. 543-571.

Louv, R. (2008): *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Algonquin Books.

Marino, Lori (2012): Construct Validity of Animal-Assisted Therapy and Activities: How Important Is the Animal in AAT? *Anthrozöös*, 25. évf. (1. szám) pp. 139-151

Marsh, K. L., Johnston, L., & Richardson, M. J., Schmidt, R. C. (2009): Toward a radically embodied, embedded social psychology. *European Journal of Social Psychology*, 39 évf, 1217-1225.

Máté Gábor, dr. (2003): *A test lázadása – Ismerd meg a stresszbetegségeket*, Libri Kiadó, Budapest

Maturana, Humberto R. – Varela, Francisco J. (1992): *Tree of Knowledge – The Biological Roots of Human Understanding*, Shambhala, Boston

Maturana, Humberto (1995): The Nature of Time, kézirat, link: <http://ada.evergreen.edu/~arunc/texts/cybernetics/maturana/natureOfTime.pdf> utoljára letöltve: 2017. 01. 20.

Ong, Walter J. (2010): *Szóbeliség és írásbeliség*, Gondolat Kiadó, Budapest

Pellis S., Pellis, V. (2009): *The Playful Brain – Venturing to the Limits of Neuroscience*,: Oneworld, Oxford

Powell, Joanne – Lewis, Penelope A. – Roberts, Neil - García-Fiñana, Marta – Dunbar, Robin I. M. (2012): *Orbital prefrontal cortex volume predicts social network size: an imaging study of individual differences in humans*, *Proceedings of Royal Society B*, June 7, 2012 279 1736 2157-2162; published ahead of print February 1, 2012, doi:10.1098/rspb.2011.2574 1471-2954

Ramachandran, Vilayanur S. (2011): *Tell-Tale Brain: Unlocking the Mystery of Human Nature*, William Heinemann, London

Roberson Jr., D.N., Babić, V. (2009): Remedy for modernity: experiences of walkers and hikers on Medvednica Mountain, *Leisure Studies*, 28. évf. (1. szám) pp. 105-112

Rogers, C. R., László, S., Kramer, P. D., & Sándor, K. (2004): *Valakivé válni: a személyiség születése*. Edge 2000 Kft.

Seligman, M. E. (2007): *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin Harcourt.

- Simpson, J., & Kelly, J. P. (2011). The impact of environmental enrichment in laboratory rats—behavioural and neurochemical aspects. *Behavioural brain research*, 222(1), 246-264.
- Sorokin, P., Zimmerman, C. C. (1929): *Principles of rural-urban sociology*. Henry Holt, New York
- Stibble, A. (2007): Haiku and Beyond: Language, Ecology, and Reconnection with the Natural World, *Anthrozöös*, 20. évf. (2. szám) pp. 101-112
- Strife, S., & Downey, L. (2009): Childhood development and access to nature: A new direction for environmental inequality research. *Organization & environment*, 22(1), 99-122.
- Suhajda Éva Virág (2009): The Role of Networks in Learning and Knowledge Flow, in: *The capital of intelligence - the intelligence of capital*, INFOTA, Budapest
- Suhajda Éva Virág (2011): *A tanulás rendszerelméleti megközelítése*, disszertáció kézirat
- Thelen, Esther – Smith, Linda B. (1994): *A dynamic systems approach to the development of cognition and action*, MIT Press, Cambridge
- Valera, Francisco J. – Thompson, Evan – Rosch, Eleanor (1993): *The embodied mind - Cognitive science and human experience*, MIT Press, Cambridge
- Wedl, Manuela, Kotrschal, Kurt, Julius, Henri, Beetz, Andrea (2015): Children with Avoidant or Disorganized Attachment Relate Differently to a Dog and to Humans During a Socially Stressful Situation, *Anthrozöös*, 28. évf. (4. szám) pp. 601-610