

# KLÍMASZORONGÁS Bénító vagy inspiráló?

## CLIMATE ANXIETY Paralysing or inspiring?

Fajzi György

BSZC Szent-Györgyi Albert Technikum és Kollégium, 5600 Békéscsaba, Pásztor u. 1., fajzigyorgy@gmail.com

**Összefoglalás.** A környezeti krízis egyik hatása a klímászorongás, melynek jelentőségére a tudomány is csak az utóbbi években figyelt fel. A klímászorongás a környezeti érzelmeknek a tudományban és a médiában is a leggyakrabban emlegetett fajtája. A médiában a fogalom divatossá vált, de használata gyakran nem egységes és nem is következetes. Érzelmünk a szükségleteink kielégítésével kapcsolatban keletkeznek. Mindkét rendszer genetikailag erősen meghatározott, de az események (helyzetek, történetek, saját és mások viselkedése) és a szükségletek összefüggésének értelmezésében a tanult, megváltoztatható elemek is fontos szerepet játszanak. A klímászorongás csökkentése és konstruktívabb érzésekké alakítása tehát jelentős mértékben az értelmezés módosításában, megváltoztatásában, sőt sok esetben a szemléletváltásban rejlik. A klímászorongás szempontjából legérintettebb csoportok közé tartoznak a témakörrel foglalkozó szakemberek, ezért számukra a szűrést és a speciális pszichológiai segítségnyújtást – a klímaváltozás elleni küzdelem új elemeként – célszerű lenne könnyen elérhetővé tenni.

**Abstract.** The importance of climate anxiety or eco-anxiety, which is one of the impacts of the environmental crisis, has only recently been noticed by the scientists. Eco-anxiety is a type of environmental emotions, which is cited the most commonly in the sciences and the media as well, however, it became popular to be used, although its usage is neither unified nor consistent. We gain our emotions by the fulfilment of our needs. However, both systems are strongly defined by genetics, in the evaluation and interpretation of the correlations between events (like situations, stories as well as the behaviour of mine and other people) and needs, it is important to mention the role of changeable, learned traits, as well. So, the decrease of eco-anxiety as well as its transformation into more constructive emotions are in the amendment or changing of its interpretation, moreover, in most cases it means a completely different approach. From the aspect of eco-anxiety, one of the most affected groups is the group of scientists involved in this topic. This is why, as a new element within the fight against climate change, it may be essential to make check-ups and psychological support easily accessible to them.

**A klímászorongás fogalma.** Az éghajlatváltozás nem csupán önmagában jelent egzisztenciális fenyegetést a mai ember és utódai számára, hanem a környezeti kihívások többi elemével együtt veszélyeztetik technikai civilizációnkat, amelytől egyre inkább függünk. Antal (2015) ezt a függést az intenzív osztályon fekvő beteg helyzetéhez hasonlítja, akinek pusztán életben tartásához is nagyon sok minden szükséges. Ahogy ő nem tudna ezek nélkül életben maradni, úgy a természetben mi sem lennénk erre képesek. Ezért a globális technikai civilizációt veszélyeztető folyamatok mindnyájunk számára egzisztenciális kockázatot jelentenek. A különböző környezeti pusztítások, veszteségek és kockázatok hatásai egymást erősítve összefonódnak, így növekvő mértékben veszélyeztetik jövőnket (Meadows et al., 1972; Meadows et al., 2005; Assadourian, 2010). Ennek felismerése félelmet, szorongást okoz egyre több emberben, ezért egy új jelenség, az ún. klímászorongás van elterjedőben. A fogalom néhány éve vált gyakorivá a tudományban, majd a médiában is, ezért eddig csak kevés empirikus kutatás történt a témakörben (Pihkala, 2020). Használata a médiában nem egységes és nem is mindig következetes, gyakran összemosódik az egyéb környezeti kihívások miatti szorongásokkal és más környezeti érzelmekkel (Pihkala, 2019). Mégis fontos fogalom, mert a környezeti krízis eddig nem ismert hatását írja le.

A klímászorongás **szűk értelemben** az éghajlatváltozással kapcsolatos szorongást, félelmet jelenti. **Tág értelemben** a környezeti kihívásokkal kapcsolatos érzéseket jelenti, amit a szakirodalomban is elterjedt „környezeti érzelmek” kifejezéssel fogok jelölni.



A környezeti érzelmek és a klímászorongás.

Az egyéneknél általában több környezeti érzelmek kimutatható, amelyek együttesen befolyásolják a jóllétet és a viselkedést. A különböző érzelmek különbözőképpen hatnak ezekre, ezért fontos kérdés, hogy a klímászorongás és a többi környezeti érzelmek hogyan hat az egyéni és kollektív jóllétre és a fenntartható viselkedésre (Stanley et al., 2021).

**Az érzések, érzelmek jelentősége.** *Frijda* (1987) kifejti, hogy az események (helyzetek, történések, saját és mások viselkedései) értelmezésénél akkor keletkeznek érzelmek, amikor szükségleteinkkel, ill. azokat szolgáló dolgokkal, célokkal hozzuk őket kapcsolatba. Ez az értelmezés legtöbbször tudattalan, de lehet tudatos is. Ha szükségleteink kielégítését az események elősegítik, akkor pozitív érzést okoznak, ha pedig gátolják, akkor negatívát. A keletkezett pozitív és negatív érzések jelentős motivációs erővel rendelkeznek, így nagy hatással vannak a viselkedésre, ezen belül a fenntartható viselkedésre is.

Szükségleteink és érzésvilágunk genetikailag erősen meghatározott, alapjait öröklött pszichológiai programok alkotják (mint ahogy testünk felépítése is nagy mértékben öröklött), ezért az egész emberiség esetében hasonlóak. Csakhogy ezek a programok az emberré válás évmilliói során, a kőkori körülményekhez való alkalmazkodás közben alakultak ki az akkor felmerülő szelekciós problémák megoldásának elősegítése érdekében, ezért egy részük a mai körülmények között inadaptív vált. Minden program egyetlen evolúciós célt szolgált, az egyén génjeinek (ami részben a családban, rokonokban is megtalálható) minél hatékonyabb továbbadását a következő nemzedékek számára (*Dawkins*, 1986; *Berezkei*, 2003). Mivel az utóbbi évezredekben, a viszonylag rövid idő miatt, az emberi elmében alapvető változás nem történt – az evolúciós pszichológia megalapozói szerint „*Modern koponyánkban kőkori elme lakik*” (*Cosmides and Tooby*, 1997) – ezért ma is ezekkel a kőkori alapokon nyugvó hajtóerőkkel vagyunk kénytelenek szembenézni technikai civilizációnk kihívásaival. Természetesen a globális társadalmi-környezeti-éghajlati krízis megoldására sem rendelkezünk pszichológiai programokkal vagy kulturális hagyományokkal, sőt nagyon sok program és hagyomány a krízis megoldásával szembeni viselkedésre ösztönöz. Ez azonban csak legyőzendő akadálya a krízis megoldásának. Az öröklött hajtóerők ugyan nem változtathatók meg, de megvalósulásuk következményei igen, amit két példán keresztül szeretnék szemléltetni:

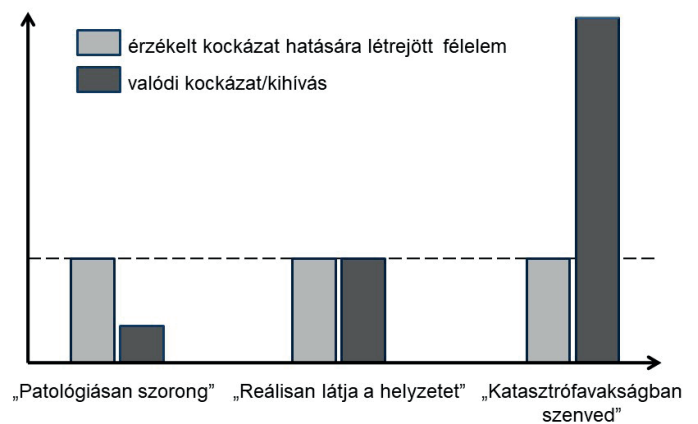
A szexuális hajtóerők esetében a fogamzásgátlással elkerülhető annak legfőbb eredeti célja, a minél több utód létrehozása. Vagy például az édes ízekhez való vonzódásunk, ami a szűkös kalóriaforrás idején adaptív volt, de ma túl könnyen hozzáférhetünk az édességekhez, ami egészségtelenül sok fogyasztást eredményez. Az édességek iránti vágyunkat nemigen tudjuk csökkenteni, de édesítőszerekkel mégis korlátozhatjuk a cukorfogyasztásunkat. Így elkerülhetjük az öröklött hajtóerők eredeti céljával ellentétes, evolúciós sikerünket csökkentő hatásait (*Fővényi*, 2010). Ezek a példák rámutatnak arra, hogy az őskori körülmények között adekvát szükségleteinkkel és érzésvilágunkkal is lehet egészségesen, jólétben és fenntartható módon élni (Lásd részletesen: *Fajzi and Erdei*, 2015). Ha pedig ez így van, akkor mindez társadalmi szinten is működőképes stratégia lehet.

Tehát kőkori motivációs rendszereink és érzésvilágunk nem akadályozzák meg társadalmi szinten sem a folyamatos

fenntartható működésmódot. Ennek megvalósítása, vagyis a fenntarthatóságba való átmenet azonban hatalmas kihívás a társadalmak számára. *Diamond* (2009) *Összeomlás* című könyvében bemutatja, hogy a történelem során a rugalmasabban és gyorsabban alkalmazkodó társadalmaknak sikerült a környezeti kihívásokra megfelelő válaszokat adni. A többség azonban túl merevnek bizonyult és összeomlott, mint például a Húsvét-sziget kultúrája. A klímaszorongás reális okának tekinthető tehát a társadalmi alkalmazkodóképességünk rugalmasságában és gyorsaságában való kételkedés. Ebből az következik, hogy a klímaváltozás nem környezeti, hanem társadalmi probléma.

Társadalmi szempontból pedig a fő kérdés az, hogy a különböző fajta és mértékű érzelmek hogyan hatnak a fenntartható viselkedésre.

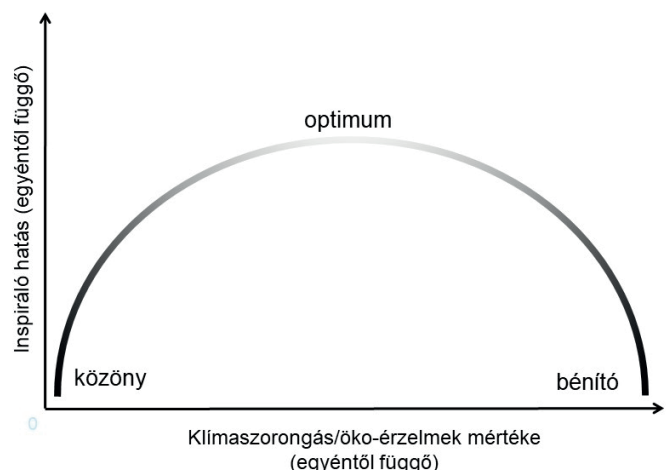
**A klímaszorongás mértéke.** A klímaszorongás mértékét nem érdemes a valós veszélyhez viszonyítani, mert egyrészt nem ismerjük annak pontos nagyságát, másrészt



A klímaszorongás mértéke.

pedig a félelem minősítése (reális vagy irreális) nem segítene a szorongó emberen.

*Pihkala* (2019) és mások is kifejtik, hogy a klímaszorongás és a többi negatív környezeti érzélem nem betegség, hanem jelenség, egy érthető reakció, amit a körülöttünk lévő súlyos környezeti rombolások, negatív tendenciák és kockázatok okoznak. A szorongás mégis problémát jelent



A klímaszorongás hatása az egyénre.

het, ha egy személy annyira intenzíven éli meg, hogy szinte megbénul a félelemtől, vagy akár jelentősen csökkenti cselekvőképességét és szubjektív jóllétét. Ezért a szorongást vagy bármely környezeti érzelmeket érdemes az egyénre gyakorolt hatása alapján megítélni. Meg kell tudni, hogy milyen hatással van az egyén jóllétére és hatékonyságára. A túl erős fékező-bénító és kellemetlen-szenvedést okozó érzelmek esetében ezek csökkentése az első cél az optimális teljesítmény és jóllét irányába.

Ezt követően pedig konstruktív érzelmekké történő átalakításukra érdemes törekedni, amik lehetnek egyrészt pozitív érzelmek, mint pl. bizakodás, céltudatosság, elszántság, lelkesedés stb. *Fredrickson* (2011) kísérletekkel is bizonyított „láss-gyarápíts” elmélete (Broaden-and-Build Theory) szerint ugyanis a pozitív érzések tartósan gyarápítják az egyén személyes erőforrásait azáltal, hogy tágítják az ember aktuális gondolkodási-cselekvési repertoárját. Ezért megnő a lehetősége a kreativitásnak, a kreatív kommunikációnak és ezek által az innovációnak.

Másrészt pedig a klímaszorongásnak más, negatívnak minősített érzelmekké alakítása is konstruktív lehet. Ugyan *Wullenkord és munkatársai* (2021) azt találták, hogy az erősebb klímaszorongás pozitívan korrelál a környezetbarát szándékokkal és viselkedéssel, valamint az ilyen típusú éghajlati politikák támogatásával, azonban *Stanley és munkatársai* (2021) kutatásai szerint az általában negatívnak minősített érzelmek közül a **környezeti harag** növeli leginkább a klímabarát viselkedés gyakoriságát, főleg kollektív területeken, mint pl. petíció aláírása, tüntetésen, megmozduláson való részvétel stb. Szerintük a környezeti szorongás csak látszólag növeli a klímabarát viselkedés valószínűségét, mégpedig azért, mert gyakran együtt jár a környezeti haraggal. Így a környezeti szorongás csökkentése és főleg átalakítása révén a fenntartható gondolkodásmód és viselkedés fontos erőforrásává válhat.

**A túlzott klímaszorongás kezelése.** A túlzott klímaszorongás optimális mértékűvé alakítása komplex stratégiát igényel az alábbi területeken:

**Egészséges életmód:** csökkenti a szorongást, ezért először ezt érdemes végig gondolni és megvalósítani. Ide tartozik a rendszeres, élvezetes és egyéni adottságokhoz alkalmazkodó intenzív testmozgás. Ide tartozik még az egészséges táplálkozás, a megfelelő alvás, a kölcsönös és támogató szociális kapcsolatok és a kielégítő szexualitás.

**Aktív fenntartható viselkedés:** társadalmi és egyéni szinteken. A veszély elleni cselekvés és összefogásokban való részvétel csökkenti a szorongást, a tehetetlenség érzést és növeli az elkötelezettséget.

**A pszichológiai segítségnyújtás:** lehet egyéni, csoportos vagy társadalmi szintű, amikor a társadalmi kommunikáció, ill. marketing megtervezői figyelembe veszik a pszichológiai szempontokat, tanácsokat.

**Pszichológiai segítségnyújtás.**

**Átkeretezés.** Fentebb megállapítottuk, hogy az események

értelmezésekor akkor keletkezik érzelem, amikor a szükségleteink kielégítésével hozzuk azokat kapcsolatba. Az érzelmek és szükségletek nehezen változtathatók meg, de a köztük lévő kapcsolat értelmezése helyesbíthető, módosítható és kiegészíthető, aminek hatására az érzelmek is változhatnak.

Az értelmezés módosítása, vagyis az átkeretezés irányulhat az egyén helyzetére is. A fenntarthatósággal kapcsolatosan például az egyén gondolhatja, és ezért érezheti magát tehetetlen *áldozatnak*, aki fél a jövőtől vagy *hősnek*, aki felismerte, hogy mit kell tenni ebben a helyzetben és meg is teszi. Mivel az emberek általában hajlamosak magukat saját életük főhőseként szemlélni, valamint hőseket választani és követni (*Jung*, 1993), ezért az átkeretezés, illetve szemléletváltás sikerének jó esélyei vannak. A hős szerepében, ami az egyén identitásának részévé is válhat, az ehhez tartozó szükségletek és érzelmek aktiválódnak, mint például a bátorság, tenni akarás, másokról való gondoskodás, áldozatvállalás stb. Ilyen identitás és érzésvilág esetén már kevesebb helye és „létfogosultsága” lesz a szorongásnak.

A hős szerepe közel esik Erikson (*Carver and Scheier*, 2002) pszichoszociális fejlődésméleteinek a felnőttkorra vonatkozó részével, amiben az *alkotóképesség* kibontakoztatását tartja az egyén legfőbb életfeladatának. Felfogása szerint alkotás lehet minden, ami az egyénnek fontos és túlmutat saját életén, pl. gyermekei, tanítványok, más emberekre való segítség, szellemi vagy fizikai alkotások stb. A fenntarthatóságba való sikeres átmenetért küzdő hős is hasonló célokért küzd, ami Erikson szerint a kiteljesedett, megelégedett élet legfőbb feltétele.

Szintén közel esik a hősök szerepéhez *Toynbee* (1971) felfogása a „*teremtő kisebbségről*”. Azok tartoznak közéjük, akik még időben felismerik a civilizációs kihívásra adandó megfelelő választ vagy válaszokat. Ha sikerül magukkal ragadni a többséget és megvalósítani a szükséges változtatásokat, ami fő küldetésük, akkor társadalmuk fennmarad és tovább fejlődik. Tehát a hősnek hozzá hasonló felfogású hősökhöz kell csatlakoznia, hogy célját elérhesse és azért is, hogy folyamatos társas megerősítést kaphasson, ami szintén csökkenti a szorongást.

**A kreativitás** és kreatív kommunikáció kibontakoztatásának serkentése is feladata lehet a beavatkozásnak, mivel ez nélkülözhetetlen a változáshoz, változtatáshoz és mások változásának elősegítéséhez. Az önkifejezés csökkenti a negatív érzelmeket, mint pl. szorongás, depresszió, tehetetlenség, és növeli az inspiráló társas támogatást.

**A büntudat megelőzése.** Szét kell választani az egyén saját magára vonatkozó egzisztenciális szorongásait (pl. betegségetől, szenvedésektől, haláltól) és a másokra (gyermekek, unokák, utódok, rokonok, barátok, más emberek) vonatkozókat, vagyis a féltést, aggodást. Egyrészt azért, mert a saját magára vonatkozó szorongások okainak sorrendjében a klímaszorongást általában több ok is megelőzi. Másrészt pedig azért, mert az egyén saját magára vonatkozó szorongásait az elhárító mechanizmusok erőteljesebben szorítják ki a tudatból, mint a másokra vonatkozókat. Tehát

az egyén saját sorsa szempontjából talán nem a legfontosabb kérdés a környezet és klíma állapota, de a lényeg, hogy ezzel ne zárjuk le, intézzük el a dolgot. Itt vannak ugyanis a gyerekek, az utódok, a már megszületettek és az ezután születők, akiknek sorsa szempontjából viszont a környezeti krízis kimenetele a legfontosabb kérdés. Ők mégsem tudhatják megoldani, csakis mi, bölcsen gondolkodó felnőttek. Ha viszont nem élünk a felismert hatalmas veszély számunkra elérhető csökkentési lehetőségeivel, akkor a büntudat érzésének tesszük ki magunkat.

**A legérintettebb csoportok.** A klímaszorongásra különösen érzékenyek a fehéren-feketén gondolkodó **gyerekek**, akik legtöbbje eredetileg a bölcs és majdnem mindenható felnőttek társadalmában érezte magát. A jövőjükkel kapcsolatos bizonytalansággal való szembesülés azonban gyakran csalódást és szorongást vált ki belőlük. Ennek feldolgozása és kíváncsisággá, cselekvési vágygá alakítása fontos feladat, melyben a családnak, az iskolának és a médiának is nagy szerepe van.

**A szorongásra általában érzékeny egyének** nagyon sokan vannak, a népesség körülbelül 20%-a ide tartozik. Szorongásaikat növelheti, súlyosbíthatja a környezettel, klímával kapcsolatos bizonytalanság. Ezért a mentális segítőknek meg kellene ismerni a problémát a megfelelő ellátás biztosítása érdekében.

A klímaszorongás szempontjából legérintettebb csoportok közé tartoznak **a témakörrel foglalkozó szakemberek**. Ők nap mint nap szembesülnek a pusztításokkal és kockázatokkal, ezért elméjüket nem védelmezhetik hatékonyan a negatív érzésekkel szemben az elhárító mechanizmusok. Számukra a szűrést és a speciális pszichológiai segítségnyújtást célszerű lenne könnyen elérhetővé tenni lelki egyensúlyuk biztosítása érdekében. A lehetőség egyben a klímaváltozás elleni küzdelem új eleme is lehetne.

**Összegzés.** A klímaváltozás egyik hatása a klímaszorongás, ami súlyosabb esetekben csökkenti az egyén szubjektív jóllétét és hatékonyságát. A klímaváltozás és a többi környezeti kockázat egyre alaposabb megismerésével, közismertté válásával a klímaszorongás gyakorisága és súlyossága várhatóan növekedni fog. A jelenség kezelésének érdekében már most érdemes társadalmi szinten kiépíteni a pszichológiai és egyéb segítségnyújtás módszereit. A média és az oktatás adta lehetőségeket kihasználva elő lehet segíteni az egészséges életmód és az aktív fenntartható viselkedés általánossá válását. Így egyéni és

társadalmi szinten is elkerülhetnénk a klímaszorongás bénító hatásait, hogy helyette az egyedülálló kihívás inspiráló hatásai domináljanak.

## Irodalom

- Antal, Z. L.*, 2015: Klímaparadoxonok. Lehet-e harmónia természet és társadalom között? Budapest, L'Harmattan, pp. 200.
- Assadourian, E.*, 2010: A fogyasztói kultúra tündöklése és bukása. In: A világ helyzete 2010. A kultúra átalakítása. Fogyasztástól a fenntarthatóságig, Budapest, Föld Napja Alapítvány, 21–42.
- Bereczkei T.*, 2003: Evolúciós pszichológia. Budapest, Osiris.
- Carver, C.S. and Scheier, M.F.*, 2002: Személyiségpszichológia. Budapest, Osiris.
- Cosmides, L.M. and Tooby, J.*, 1997: Evolutionary psychology: A Primer. Letöltve: 2013.01.20. <http://www.cep.ucsb.edu/primer.html>
- Dawkins, R.*, 1986: Az önző gén. Budapest, Gondolat.
- Diamond, J.*, 2009: Összeomlás. Budapest, Typotex.
- Fajzi Gy. és Erdei, S.*, 2015: Fenntartható pozitív mentális egészség. A pozitív mentális egészség kibontakoztatása a fenntartható gondolkodásmód és viselkedés keretében. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 16, 55–92. <https://doi.org/10.1556/Mental.16.2015.1.3>.
- Fövényi J.*, 2010: A metabolikus szindróma és a 2-es típusú diabetes megszaladása. In (Szerk.: *Csányi V., Miklósi Á.*) Fékevesztett evolúció. Megszaladási jelenségek az emberi evolúcióban, Budapest, Typotex, 61–86.
- Frijda, N.H.*, 1987: The emotions. Cambridge, Cambridge University Press.
- Fredrickson, B. L.*, 2011: A pozitív érzelmek lass-gyarpíts elmélete. In (Szerk.: *Csikszentmihályi M., Csikszentmihályi I. S.*), Élni jó! Tanulmányok a pozitív pszichológiáról. Budapest, Akadémiai Kiadó, 114–136.
- Jung, C.G.*, 1993: Az ember és szimbólumai. Budapest, Göncöl Kiadó.
- Meadows, D. H., Meadows, D. L., Randers, J. and Behrens, W. W.*, 1972: The limits to growth. New York, Universe Books.
- Meadows, D.H., Randers, J. and Meadows, D.L.*, 2005: A növekedés határai: harminc év múltán. Budapest, Kossuth Kiadó.
- Pihkala, P.*, 2019: Climate Anxiety. Helsinki, MIELI Mental Health Finland.
- Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z. and Walker, I.*, 2021: From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression and eco-anger on climate action and wellbeing. *Climat. Change Health* 1, 100003. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003>
- Toynbee, A.J.*, 1971: Válogatott tanulmányok. Budapest, Gondolat.
- Wullenkord, M. C., Tröger, J., Hamann, K. R. S., Loy, L. S. and Reese, G.*, 2021: Anxiety and Climate Change: A Validation of the Climate Anxiety Scale in a German-Speaking Quota Sample and an Investigation of Psychological Correlates. <https://doi.org/10.31234/osf.io/76ez2>