

INTERJÚK

Interjú Mihók Barbara ökológus, mentálhigiénés szakemberrel

Interview with Barbara Mihók ecologist, mental health counsellor

Kulcsszavak: ökológia; biodiverzitás; klímaváltozás; multidiszciplinaritás

Keywords: ecology; biodiversity; climate change; multidisciplinary

A MEJ célja, hogy a különböző tudományágak kutatóinak az egészséggel és jólléttel, valamint azok társadalmi meghatározottságával kapcsolatos kutatásait bemutatva elősegítse az egészségről és jóllétről alkotott, egyre pontosabb, teljesebb kép kialakítását. Ehhez a tudományos közlemények mellett egy új formát is választottunk: interjúkat készítünk néhány olyan kiemelkedő hazai szakemberrel, akik bár különböző szakterületeket képviselnek, munkásságuk szorosan kapcsolódik az egészséghöz és a jólléthez.

Az interjút Kollányi Zsófia (K. Zs.) a MEJ alapító szerkesztője készítette 2023. február 9-én.¹

K. Zs.: Szeretettel köszöntöm Mihók Barbarát (továbbiakban M. B.), aki jelenleg az [Environmental Social Science Research Group](#) kutató-csoportban és a Szegedi Egyetemen dolgozik, és aki biológusként indult, onnan került az ökológia területére, majd a mentálhigiénia területére. Elsőként, mivel a biológiától az ökológiáig nem olyan nagy az ugrás, de a mentálhigiéné, szigorúan a diszciplínák felől nézve már

egy kicsit áttöri a határokat, hogyha erről mesélnél egy kicsit, hogyan vezetett az utad innen oda.

M. B.: Köszöntöm a hallgatókat, illetve az olvasókat, és köszönöm szépen ezt a megtisztelő felkérést. Nehéz megfogalmaznom így egyszerűen, hogy hogyan vezetett az ökológiától az út a mentálhigiénéig, mert hogy több összetevője van ennek. Alapvetően már mikor a biológus szakot végeztem, akkor is foglalkoztatott az ökológia, abból írtam a szakdolgozatomat, és a természetvédelmi irányban kezdtem el tájékozódni. Azután a doktorimban erdőökológiai témával foglalkoztam, és nagyon erős volt a készítés bennem a természeti értékek védelme, a természetnek, az életünk hangtalan szereplőjének védelme iránt. Aztán a szakmai érdeklődésem egyre inkább olyan projektek, munkák felé fordult, ahol nemcsak a természetről, tehát az ökológiai rendszerekről szerzünk adatokat, hanem ahol az ember-természet viszonyt vizsgáljuk. Így nagyon erősen megjelent a szakmai érdeklődésemben az emberi vonatkozás, és hogy például hogyan lehet a természeti értékek védelmét elősegíteni az emberi érdekek figyelembevételével, például a szakpolitikai szereplők befolyá-

¹ A szöveg a [MEJ Facebook-oldalán](#) meghallgatható interjú szerkesztett változata.

solásával, vagy hogyan működik az ember-természet viszony. Végül is, hogy nagyon leegyszerűsítve fogalmazzak anélkül, hogy az emberek egyéni szintjével foglalkoznánk, vagy az egyéni hozzáállással, vagy az egyéni értékekkel, nem igazán lehet a természeti értékek iránti elkötelezettséget növelni. Egyre inkább eltolódott az érdeklődésem abba az irányba, hogy egyénként mit tartunk értékesnek a természetből?

K. Zs.: Akkor nem a szakpolitikusok elköteleződésére gondolsz itt, hanem az egyének elköteleződésére?

M. B.: Véleményem szerint az egyik a másikkal szorosan összefügg. Ezért is kezdett el végül érdekelni, mivel járul hozzá a természettel való kapcsolatunk ahhoz, hogy mi hogy vagyunk. Másrészt pedig, hogy miként érint az bennünket, hogy a biológiai sokféleség krízisével kapcsolatos tudásunk nő, meg, hogy az ökológiai rendszerek körülöttünk lebomlanak, vagy megváltoznak. Tehát van egy ilyen nagyon erős változás, és ez hogyan hat arra, hogy mi emberként, emberi társadalomként mivel nézünk szembe, és hogyan vagyunk ezzel. A másik, kicsit személyesebb vonal, hogy erős bennem a civilség, meg a segítői vonal. Az elmúlt években elérkeztem ahhoz a kérdéshez, hogy hogyan lehet támogatnunk magunkat és egymást a jólét felé, és hogy ebben a támogatásban milyen szerepet játszik a természettel való kapcsolat. Van-e összefüggés azzal, hogyan bánunk a természettel, és magunkkal meg egymással. Valahogy összecsomósodtak ezek a témák, így személyesen is, meg szakmai értelemben is. Így jutottam el idáig, a mentálhigiéné így jött be a képbe.

K. Zs.: Ez mind nagyon izgalmas, és nagyon igazolja azt, hogy megkerestünk téged ezzel a beszélgetéssel. A mi folyóiratunk alapvetően az egészséggel foglalkozik, de mi is eljutottunk arra a felismerésre, hogy az egészség és a jólét

egymástól nem szétválaszthatók. Hogy ez a viszony pontosan hogy van, az még kérdéses, és erre vonatkozóan különféle értelmezések vannak. De aki a jóléttel foglalkozik, az időről-időre beleütközik az egyén versus közösség problémájába, és egy kicsit abba is, ahogy mondtad, hogyan lehet a közösségeket vagy az egyéneket segíteni abban, hogy úgy éljenek, hogy a jólétük minél magasabb szintű legyen. Ha jól értem, amit te mondasz, ha nem, akkor nyugodtan javítsd ki vagy egészítsd ki, hogy az egyén versus közösség dolog az ökológiában a közlegelők problematikájához hasonló. Ezt te is így látod?

M. B.: Ez szerintem borzasztó érdekes kérdés, és engem éppenséggel mostanában kezdett el ez izgatni. A választ erre a kérdésre hol is kezdjem? Tulajdonképpen az a kép, amit én ökológusként például az erdőökológiai kutatásokban kaptam a világról, az arról szólt, hogy van egy rendszer, aminek minden eleme összefügg a másikkal. Mindegyik elemnek megvan a maga helye, és lehet, hogy vannak redundanciák, meg vannak funkcionális redundanciák, de mégis az egész rendszer együttműködik, mint egy szuperorganizmus. Nekem ez az ökológiai szemlélet, ami a sokféleségről, a struktúráról és az összekapcsoltságról szól. Egyébként ez meghatározza azt is, ahogy én például az emberi közösségekhez is viszonyulok. Tehát az a válaszom erre a kérdésre, hogy valójában az emberi közösségeink is a természet részei, tehát nem célszerű szétválasztani úgy, hogy van a természeti környezet, abban az állatok és a növények, és vagyunk mi, emberek, hanem, hogy ez az egész egy nagy hálózat, egyetlen nagy rendszer. Ugyanazt a vízmolekulát juttatjuk magunkba, ami valamelyik növényből származik, ugyanazt a széndioxidot lélegezzük ki, ami aztán valahol hasznosul. Nekem vannak olyan kutatásaim is, amik marginalizált, speciális igényű vagy sérülékeny csoportokkal kapcsolatosak, és hogy ott is mindig ez a meggyőződés,

hogy nem lehet ezeket külön kezelni egymástól. Egyén, mint olyan, izoláltan nem létezik, ez egy illúzió, hanem egy nagy hálózatban vagyunk benne. Számomra a jólléthez az vezet, hogy ezeknek a hálózatoknak a töredezettségét csökkentjük. Ez talán kicsit absztraktul hangzik.

K. Zs.: Szerintem nem, a jólléthez szükséges, hogy az emberek egymással jobban összekapcsolódjanak.

M. B.: Igen. Nagyon fontos ez a töredezettségmentesítés a társadalomban is. De az is, hogy az ember kapcsolódjon a természethez is. Mert én azt gondolom, hogy az egészségnek ez a lényege, ahogy ebben a szóban is benne van, hogy van egyfajta egység és összekapcsoltság. A természetet nem hasíthatjuk le magunkról, nem mondhatjuk, hogy például az amazonasi őserdő nem tartozik hozzánk, ahogy a társadalomban sem hasíthatunk le egyes csoportokat. Ez egy illúzió, ugyanannak a nagy rendszernek a részei vagyunk mindannyian.

K. Zs.: Vagy akár a szomszédot...

M. B.: Igen, és az egyéni mentálhigiénében is tulajdonképpen egy a cél, hogy egyre integráltabbakká legyünk. Szerintem különböző szinteken ugyanaz a feladat, hogy újra összekössük ezeket a részeket és hogy ebben integrálásra törekedjünk.

K. Zs.: Ez nagyon érdekes.

M. B.: Lehet, hogy ez most egy kicsit absztrakt, de nem tudom másképp leírni ezt, ahol én tartok ezzel kapcsolatban.

K. Zs.: Szerintem érthető vagy, de majd eldöntik a hallgatók. Én nem sokat tudok a mentálhigiénéről, mint tudományról. A pszichológiáról egy kicsit többet, de azt hiszem, hogy amit mondasz, az pont ellene megy annak, hogy az egyén a saját sorsának a felelőse, bár nyilván vannak már új irányzatok. Ugye ez a kritikai pszichológia és egyebek, de a mentálhigiéné nem ezt hirdeti. Ott mennyire van

fókuszban, hogy ahhoz, hogy jól legyél te mint egyén, össze kell legyél kötve, és jól kell, hogy legyél összekötve másokkal?

M. B.: Az egész szakmáról most nem mernék nyilatkozni. Amikor mi a mentálhigiénét tanultuk, akkor volt egy olyan tárgyunk, hogy közösségi mentálhigiéné. A mentálhigiénés irányzatnak van egy erős üzenete, hogy az egyéni és a közösségi mentálhigiéné elválaszthatatlan. Én ott abszolút látom ebben a megközelítésben ezt a kapcsolatot, és hogy amilyen munkahelyeket csinálunk magunknak, amilyen közösségeket, csoportokat, iskolákat, intézményeket csinálunk, az abszolút meghatározó az egyéni mentálhigiénében. Abban, hogy ezekben a csoportokban hogyan, milyen akciókat tudunk tenni azért, hogy ott az embereknek a jólléte fokozódjon, és ezáltal a közösségé is, én ebben a megközelítésben abszolút látok egy ilyen kölcsönösséget. Amennyire én rálátok, a pszichológiára is, amit te is említettél, a kritikai pszichológiai irányzat az pont ezt a közösségi, kulturális vagy társadalmi beágyazottságot hangsúlyozza. A különböző ilyen jellegű ökológiai vagy környezeti pszichológiai irányok is erre, ebbe az irányba mutatnak, vagyis hogy nem lehet elválasztani az egyéni pszichológiai jóllétet a környezeti, a természeti jólétől.

K. Zs.: Köszönöm. Egy kicsit, hogyha visszaléphetnék, merthogy a mi olvasóink, hallgatóink valószínűleg a környezeti ügyekkel egy kicsit kevésbé vannak közeli viszonyban, tehát, hogyha erről egy rövid összefoglalót tudnál adni, hogy amikor azt mondom, hogy a természet és az egészség összefüggnek, milyen területek azok, amikkel foglalkoztok? Vagy amit én se tudok, mik ezek az ökoszisztéma szolgáltatások, mi az, amit ad nekünk a természet.

M. B.: Igen, a természet és egészség összefüggését lehet abból az irányból is megközelíteni, hogy mi az, amit a termé-

szet ad nekünk, és mi történik akkor, ha a természet már nem tudja ezeket a kvázi szolgáltatásokat nekünk nyújtani. Az ökoszisztéma szolgáltatások egy koncepcionális keret, ami egyébként a szakpolitikában eléggé nagy teret is nyert, és e szerint, hogy a természet különböző anyagi és nem anyagi javakat, szolgáltatásokat nyújt az embereknek, ezzel fenntartja az életüket, illetve hozzájárul a jóllétükhöz. Ilyen például a termelői szolgáltatás, például tűzifát, élelmiszereket nyerünk ki a természetből, tehát ezek konkrét anyagi jellegű szolgáltatások. De ugyanez sorolják a különböző úgynevezett szabályozó szolgáltatásokat is. Mondjuk, hogy egy város mikroklímáját szabályozza a városi zöldterület. Ha ezen keresztül tekintünk rá az egészségre, a jóllétre, akkor lehet azt mondani, hogyha a természeti rendszerek működése megváltozik valamilyen, például kivágjuk az utolsó fát a városban, vagy lebetonozunk minden felületet, vagy olyan növényvédő szereket használunk, amik a beporzó rovarokat megölik, akkor az a fajta ökoszisztéma szolgáltatás nem fog olyan mértékben tudni hozzájárulni az emberi jólléthez. Akár úgy, hogy melegebb lesz a városban, akár úgy, hogy egyre kevesebb olyan tápláléknövényünk lesz, ami beporzással hoz termést. Ezeknek az ökoszisztéma szolgáltatásoknak az eltűnése vagy csökkenése hozzájárul az emberi jóllét csökkenéséhez is. Tehát ez is egyfajta megközelítés, ami a természet és az egészség viszonyát leírja. Ma már ez egy erős kutatási és szakpolitikai irány is lett. 2015-ben jelent meg, azt hiszem, a WHO-nak meg a Biológiai Sokféleség Egyezménynek egy közös kiadványa, [Biodiversity and Human Health](#) a címe. Abban például már ezeknek a különböző szolgáltatásoknak, meg elemeknek a kapcsolatát elemzik. Számos publikáció szól arról, hogy a különböző városi ökoszisztéma szolgáltatások hogyan járulnak hozzá az egészségünkhöz. Miért fontos a zöld infrastruktúra, és egyre több azzal,

hogy milyen a természet hatása, illetve milyen a természettel való kapcsolatunk hatása a mentális egészségre és a pszichológiai jóllétre. Ez az a téma, ami engem még szorosabban érdekel. Erről jelent meg tavaly az Ökológiai Kutatóközponttal írt közös [kiadványunk](#), ami pszichológus, orvos, közgazdász és biológus együttműködéséből született. Ez a kiadvány is ezzel foglalkozik, de ugyanúgy nagyon forró téma a klímaváltozás és az egészség összefüggése is. Én egy olyan kutatási projektben vagyok benne, ez egy nagy EU-s pályázat, ahol öt különböző európai kórházban végeznek klinikai jellegű vizsgálatokat és monitoringot arra vonatkozóan, hogy a klímaváltozás meg az éghajlati időjárási adatok hogyan függenek össze a különböző egészségügyi eseményekkel, betegségekkel, például szív- és érrendszeri panaszok növekedésével. Tehát ahogy az ökológiai, környezeti válság begyűri a hétköznapjainkba, mint a hőhullámok, vagy az aszály, vagy a vírus okozta pandémia, úgy fordul rá a társadalom fókuszra is az egészség és a természet közötti kapcsolatra. Érdemes megjegyezni, hogy pont ez az egymásra utaltság, meg az összekapcsolódás megfogalmazására született [a planetáris egészségkonceptió](#), ami szintén 2015-ös. A 2010-es éveknek van egy ilyen fogalmi újítása, ami pont ezekről szól, hogy nem tudunk csak az emberi, tehát a humán egészséggel foglalkozni anélkül, hogy a bioszféra az egészségével ne foglalkoznánk. Tehát, hogy ezt egy rendszerben kell kezelni, ez a planetáris egészség fogalma.

K. Zs.: Ez olyan mint a [One Health](#) koncepció?

M. B.: Igen, de ez annál kicsit szélesebb. Ez már így az egész bioszféra, gyakorlatilag az egész bolygó mint rendszer és a humán egészség összekapcsoltságát jelenti.

K. Zs.: Igazából ez azért nagyon érdekes, mert én az egészségügyi enklávusokkal

foglalkozom, és a WHO ezt már nagyon régóta mondja. Azt, hogy az egészségi állapot meghatározói koncepcionális keretét szintén kinyitja az egyénről, bár igaz, hogy csak a társadalomra koncentrál. Tehát társadalmilag lehetünk egymástól elszakítva, meg lehetnek nagy egyenlőtlenségek, de ezek a hatások, ha nem is egyformán, de azért mindannyiunkra hatni fognak. A hőhullám, meg a nem tudom, mi elől nem tudunk elfutni, tehát ez ugyanúgy ott van mindenhol, mindenkire hat. Ez tényleg nagyon izgalmas.

M. B.: Még eszembe jutott valami arról, amit mondtál. Szerintem is nagyon fontos, és az egyenlőtlenségről mindenképpen akartam legalábbis említést tenni. Arról a felismerésről, ami számomra alapvető dolog, hogy nem lehet beszélni egészségről a környezeti igazságosság figyelembevétele nélkül. Hogy igen, mindannyian hatása alatt vagyunk ezeknek az ökológiai változásoknak, meg a klímaváltozásnak. De tudjuk, a társadalom különböző csoportjainak eltérők az erőforrásai és a képességei, és emiatt az, hogy hogyan tudnak erre reagálni. Enélkül nem lehet igazából a humán egészség-ügyről se beszélni.

K. Zs.: Igen, igen. Azt szerettem volna még kérdezni, hogy az [Environmental Social Science Research Group](#) kutatócsoport, ahol te dolgozol, annak van egy környezeti és egy társadalmi vonala is, amint azt a [honlapjukon](#) is hangsúlyozzák, és hogy ez egy transzdiszciplináris projekt, vagy egy nagyobb metaprojekt? Kérlek, beszélj egy kicsit erről! Hogy látod azt, hogy a különféle tudományterületeknek ezekkel a kérdésekkel kapcsolatban különféle a meglátásuk? Mennyire fontos az, hogy összekapcsolódjanak, mennyire tudnak összekapcsolódni, tehát mennyire működik ez a transzdiszciplinaritás, hogy egymás szempontjait egyszerre tudják figyelembe venni? Mik a te tapasztalataid ezzel kapcsolatban?

M. B.: Itt külön is venném a transzdiszciplinaritást, meg a multidiszciplinaritást.

K. Zs.: Igen, meg az interdiszciplinaritást.

M. B.: Elég gyorsan elkerültem az ilyen határterületekre, a PhD tanulmányaim alatt már elkezdtem az ökológiai közgazdászokkal, szociológusokkal együtt dolgozni. A TTK-s szocializációmmal (Természettudományi Kar – szerk.), természet-tudományos módszertannal, miszerint megvan a kutatási kérdés, a hipotézis, majd tesztelünk, nagyon érdekes volt megismerkedni, mondjuk, az ökológiai közgazdászok, vagy a társadalomkutatók emergens, kvalitatív kutatási gyakorlatával. Ez okozott azért néhány nehéz pillanatot, amíg megértettem, hogy mi ezek között a különbség és még valószínűleg most sem értem teljesen. Nekem nagyon élvezetes volt ebbe így beletanulni, vagy erre rálátni, hogy eleve ez az ismeretelméleti megközelítés mennyire más abból az irányból, és hogy mennyire érdekes.

K. Zs.: Tehát az, hogy hol van a tudás, és ki birtokolja azt.

M. B.: Igen, hogy ki birtokolja a tudást, és hogy mit lehet bizonyítani, mit nem. Szóval, ez nagyon érdekes volt, nekem ez önmagában egy örömszerző tevékenység. Az is egy nagy élmény volt nekem, hogy a társadalomkutatóknál, akikkel elkezdtünk együtt dolgozni, az a cizelláltság, ahogy az emberi, a társadalmi és a természeti kérdésekkel foglalkoznak, vagy amilyen perspektívákat kínálnak, az nagyon segíti a megértést. Azt gondolom, hogy pusztán a TTK-s hozzáállással nem lehetne ezekre a kérdésekre választ kapni, úgyhogy emiatt nagyon-nagyon fontos, hogy ezek a területek együtt dolgozzanak. Nyilvánvalóan van sok nehézség is az együtt-dolgozásban pont emiatt, hogy ugye ki birtokolja a tudást, meg hogy interszubjektív. Hogy hogyan tudunk egyénileg is megküzdeni ezzel, talán a személyi-

segtípus kérdése is, hogy mondjuk, ki bír ki egy ilyen bizonytalanságokkal terhes, emergens kutatást, aminél a kutatási kérdés az a kutatás végén derül ki, és bizonytalan, hogy egyáltalán miről fogunk beszélni, és hogy ki az, aki a hipotézist megfogalmazza. Ez is a sokféleség része, és ez szerintem jó dolog. Ami egy egyáltalán nem régi tapasztalatom a multidiszciplináris együttműködéssel, az a [kiadvány](#) volt, ami a természet és a lelki egészség kapcsolatát elemezte. Ennek is több szerzője van, köztük ökológiai közgazdász, ökológus, pszichológus és orvos is. Az volt a célunk, hogy összeszedjük, hogy a szakirodalomban jelenleg milyen tudás áll rendelkezésre a természet és a lelki egészség kapcsolatáról, és erről írjunk egy magyar nyelvű összefoglalót mindazoknak, akiket bármilyen szempontból ez a téma érdekel. Itt az volt az egyik nagyon erős élményem, hogy eleve az, hogy a természet mit jelent az ökológusnak, az ökológiai közgazdásznak, és mit jelent a pszichológusnak, az mennyire más. Például egy ökológus számára a természet az egy biofizikai valóság, ami különböző szabályozók szerint működik. Vannak benne fajok, különböző szerveződési szintek, bio-geokémiai ciklusok, amit különböző módszerekkel lehet vizsgálni. A pszichológiai fogalomtár szerint persze a természet az nemcsak fizikai, sőt nem a fizikai valóságot fogja meg első-sorban, hanem a viszonyt, tehát az emberi viszonyt, a relációt a természethez. Az is a természet része, hogy milyen kép van az elménkben a természetről. Nehéz ezt a két értelmezést összehozni. Mi eljutottunk akkor oda, hogy nagyon jó lenne egy ilyen intenzív szakmai párbeszéd arról, hogy a különböző szakmák mit gondolnak az egészségről, és hogy ezek hogy kapcsolódnak egymáshoz. Ugyanez volt egyébként egy korábbi munkámban is a konklú-

zió, amit az Ökológiai Kutatóintézetben a Nemzeti Ökoszisztéma Szolgáltatás Térképezési projektben végeztem. Abban is volt egy jóléti szakértői bizottság, és akkor ott is erről beszéltünk. Nagyon az elején jutottunk el, de abszolút megfogalmazódott ez, hogy össze kellene raknunk, hogy mit gondol egy pszichológus, egy orvos, egy ökológus ezekről, és egy közös fogalomértelmezést próbáltunk kialakítani.

K. Zs.: Meg egyáltalán megismerni a másik értelmezését. Mind meggyünk a mi kis síneinken, de akkor ezek szerint neked pozitív tapasztalataid vannak azzal kapcsolatban, hogy mennyire tudnak együttműködni ezek a nagyon különböző alapokon álló diszciplínák.

M. B.: Nekem abszolút pozitív tapasztalatom van ezzel kapcsolatban már. De azért pozitív, mert hogy ez nagyon érdekes, s nem azért, mert hogy könnyű.

K. Zs.: Az biztos. De hogyha van nyitottság, akkor az akármilyen nehéz is, segít kialakítani egy közös értelmezést.

M. B.: Igen, ez így van. Az látszik, hogy a nyitottság nélkül meg, az interdiszciplináris együttműködések nélkül nem tudunk előrébb jutni. Ez megint csak visszamegy ahhoz, amit végül is én a tudomány egészségeként is megfogalmazhatok, bár ez lehet, hogy kicsit ilyen, hogy is mondjam, nagyozolás szöveg, de hogy itt is, amit csinálunk, az a töredezettségmentesítés, hogy a diszciplináris szétszakadt területeket össze kell rakni, és ugyanazt megnézni több szemszögből, és ezt nem lehet elkerülni.

K. Zs.: Szerintem ez szép végszó. Így legyen! Köszönjük szépen a beszélgetést.

M. B.: Én is köszönöm szépen!