



TRAUMA ÉS FENNTARTHATÓSÁG*

— A PLANETÁRIS KORLÁTOKAT ÁTLÉPŐ TÁRSADALMI SZERVEZŐDÉS ÖKOPSZICHOLÓGIAI ÉS ÖKOFEMINISTA VIZSGÁLATA

Ijjas Flóra

■ Bevezetés

■ Jelen tanulmány az ember és a természet kapcsolatának problémáit járja körül, vizsgálja az okokat és keresi a változtatási lehetőségeket. Elsőként az ember által okozott legfőbb jelenkori környezeti problémákról ad áttekintést, majd ezután bemutatja a nem emberi természet és a sérülékeny társadalmi csoportok kizsákmányolásának összefüggéseit, valamint a rendszert működtető pszichoszociális okokat.

Az említett területek tudományos igényű vizsgálata érdekében kutatási módszerként a szerző a témában megjelent szakirodalmak fő mondanivalójának bemutatását és az azok között levő összefüggések feltárását alkalmazta logikai érvelés segítségével. A megértéshez, az okok elemzéshez és a válaszkereséshez a holarchia fogalmát, a planetáris korlátok modellt, a szociális dominancia elméletet, az ökofeminista társadalomelméletet (társadalmi reprodukció, ikerdominancia-tézis, kapitalista patriarchátus), ökopszichológiai megközelítéseket (ökoparalízis, klímaszorongás, morális sérülés, dopaminkorszak), valamint a toxikus kultúra és kollektív trauma fogalmakat mutatjuk be.

A tanulmány végén javaslatok olvashatóak az egyén és a társadalom gyógyulásának támogatására vonatkozóan, melyek egyben hozzájárulhatnak a planetáris korlátok átlépésének visszafordításához, illetve megelőzéséhez.

* <https://doi.org/10.62560/csz.2024.01.01>

Ember és természet viszonyrendszerének értelmezése

Ahhoz, hogy az ember és a természet kapcsolatát megértsük, először is magát a két fogalmat érdemes körüljárni. Koestler (1967) ezen fogalmak egymáshoz viszonyított értelmezéséhez a *holarchia* fogalmát használta a „*The Ghost in the Machine*” című filozófiai pszichológia témájú könyvében. A holarchia-fogalom arra mutat rá, hogy a világban minden létező egyben rész és egész is egyszerre, ahogyan megfigyelhető ez a fizioszféra, bioszféra, nooszféra¹ rendszerek esetében is. Ezen részek és egészek további jellemzője még, hogy egyik sem értékesebb a másikonál, mert bár például a nooszféra összetettebb rendszer a bioszféránál, mégsem tud fennmaradni nélküle, a bioszféra viszont hiába kevésbé összetett, mégis képes lenne létezni nooszféra nélkül is.² Ebben az értelmezésben a természet-társadalom is holarchikus rendszert alkot, melyben a társadalom bár komplexebb rendszer a természetnél, mégis függ tőle. Ezt a logikát tovább követve az emberi lény is rész és egész is egyben és a nooszféra részeként valószínűsíthetően egyedülként van egyszerre tudatában annak, hogy meg fog halni, képes morális értékítéletekre, gyászra, együttérzésre, altruizmusra és még sok mindenre, ami lehet, hogy megjelenik egy-egy állatfajnál is, de nem ezen képességek összessége egyszerre. Vagyis az ember a legtudatosabb, legösszetettebb lény, melyből logikusan következik, hogy egyúttal az övé a legnagyobb felelősség is a környezetével szemben. A következőkben azt vizsgáljuk, hogy mennyire vállalja ezt a felelősséget és ha nem, akkor miért nem.

Mi a probléma az ember és a természet kapcsolatában?

Kilenc olyan planetáris területi határt ismerünk jelenleg – Steffen és kollégái (2015), a *Science* folyóiratban megjelent cikke alapján – melyeket, ha az emberi társadalom átlép, akkor az visszafordíthatatlan folyamatokat indít el, melyek hatására az emberek létezése és fejlődése veszélybe kerül. Ezek az alrendszerek a következők: globális klímaváltozás, a bioszféra integritásának változása (biodiverzitás, csökkenés, fajok kihalása), beavatkozás a nitrogén- és foszfátciklusba, a szabad természet mezőgazdasági térséggé és városokká történő átalakítása, beavatkozás a vízkörforgásba, az óceánok savasodása, vegyi anyagok kibocsátása (ide tartoznak a radioaktív anyagok is), az ózonréteg vékonyodása, illetve a légköri aeroszol részecskék felhalmozódása. Ezek közül az első négy alrendszer határát már átléptük, illetve a legújabb kutatások szerint (Persson et al. 2022) a vegyi anyagok kibocsátásában és a vízkörforgásba való beavatkozás területén is veszélyes zónába léptünk.

Úgy tűnik tehát, hogy az emberi lény vagy nincsen tisztában felelősségének súlyával, vagy ennek ellenére nem jár el felelősen. Ezt hivatott helyrehozni 2030-ig az ENSZ Fenntartható Fejlődési Célok keretrendszere; bár a folyamatos monitorozás alapján azonban egyelőre úgy tűnik, hogy ezek nagy része nem fog megvalósulni.



De miért van ez így? Ahhoz, hogy közelebb kerüljünk a társadalom jelenleg felelőtlennek tűnő szerveződéséhez, ahhoz a következőkben a társadalmi hatalmi viszonyok kialakulását és jellemzőit mutatjuk be a széles tudományos körben elfogadott *szociális dominancia* elmélet segítségével.

Szociális dominancia elmélet

A szociális dominancia elmélet értelmében az emberi társadalom hajlamos csoport alapú hierarchiák létrehozására. Ezeknek a hierarchiáknak trimorf szerkezete van (Sidanius et al, 2004):

1. *koralapú*, vagyis a felnőttek nagyobb hatalommal rendelkeznek, mint a gyermekek;
2. *nemalapú*, vagyis a férfiak nagyobb hatalommal rendelkeznek, mint a nők,
3. és *önkéntesen meghatározott alapú*, vagyis kulturális és nem feltétlenül minden társadalomban létező (például vallás, etnikum, osztály).

A hierarchiákban jelen lévő dominancia háromféle hatásmechanizmuson keresztül nyilvánul meg és tartja fent magát. Az egyik a társadalmi ideológiák és hiedelmek, a második az egyéni preferenciák, az egyéni társadalmi dominancia orientáció, a harmadik pedig az intézményi struktúrák általi fenntartás, például kormányzati szervek, büntetőjogi rendszerek, vállalatok, felsőoktatási intézmények által, melyek azzal termelik újra a hierarchiát, hogy több pozitív társadalmi értéket rendelnek a domináns csoporthoz, mint a hierarchiában lejjebb helyezkedőkhöz (Sidanius–Pratto 2012).

A szociális dominancia elmélet állításait támasztja alá az *ökofeminista társadalomelméleti kritika* is, mely szintén szisztematikus társadalmi szintű hatalmi visszaélést feltételez.

Ökofeminista társadalomelméleti értelmezés

Ökofeminista társadalomelmélettel egyre több kutató foglalkozik és egyre nagyobb számban jelennek meg cikkeik olyan magas impakt faktorú Q1-es folyóiratokban, mint a "Gender, Place, Culture"; a "Capitalism, Nature, Socialism"; az "Ecological Economics", a "Feminist Economics" és a "Sustainability". Von Werlthof (2007), Ruder–Sanniti (2019), Warren (1998), Salleh (1998, 2010, 2017), Plumwood (1986, 1988, 1991), McMahan (1997), Green (2017), Merchant (1996), Katz–Kirby (1991) értelmezése alapján, a szociális dominancia elméletből ismert hierarchia csúcán elhelyezkedő csoport a fehérbőrű tőkés férfi csoportja. A létrejött rendszert pedig kapitalista *patriarchátusnak* nevezik.

Patriarchátus

A patriarchátus egy olyan társadalmi struktúra, melyben a nő a biológiai neméhez kapcsolt jelentéstartalmak és szereptársítások által csökkent értékűnek számít a férfihez képest. Ez a társadalmi struktúra intézményrendszereket hoz létre, melyek fenntartják a nők szisztematikus elnyomását is szolgáló patriarchális status quo-t. Merchant (1996), Katz és Kirby (1991) szerint a kapitalista patriarchátus értékei (a dominancia, állandó növekedés, harc, verseny) nem tűrik a sérülékenységet, a negatív érzelmeket. Hatalmát úgy tartja fent, hogy kizsákmányolja a hierarchiában lejjebb elhelyezkedő csoportokat például a reprodukciós munkán keresztül (lásd következő fejezet). De visszaéléseket követ el nemcsak a nők, de a gyerekek³, a természeti környezet, a periférián élők, az őslakosok, a nem fehérbőrű emberek és bárki ellen, aki etnikai, vallási hovatartozását, szexuális orientációját, külsejét tekintve nem felel meg a hatalmi csoport kritériumrendszerének.

De ez a rendszer a fehérbőrű, tőkés férfiakkal (tehát a legtöbb hatalommal rendelkező csoportnak) sem kedvez hosszú távon, mert gátolja az érzékenység, együttérzés, kötődés, lelki reziliencia fejlődését⁴

Reprodukciós munka

A természet és a nők kizsákmányolását a kapitalista patriarchátus elsősorban a reprodukciós munkán keresztül követi el azzal, hogy ingyen dolgoztatja őket. Társadalmi reprodukciós munkák alatt a gyermekgondozást, idősgondozást, tanítást, házimunkát, háztartási munkát, főzést, takarítást, vízgyűjtést értjük, melyek alapvetően fizetetlen, természetesnek vett, nőiesített, faji alapon megkülönböztetett munkák (Katz 2008; Ruder és Sanniti 2019). Ebben a rendszerben pedig mind a természeti erőforrások kizsigerelése, mind a nők által végzett reprodukciós (és ide sorolhatjuk az érzelmi és családszervezési logisztikai munkát is) fizetetlen marad, mely munkák termékéből a hatalmi pozícióban levők húznak hasznot azáltal, hogy abból a piacon újabb tőkét termelnek.

A duális ontológiák megkérdőjelezése

Az *öko-feminista etika* a rendszer megértése érdekében megkérdőjelezi a hagyományosan elfogadott határokat:

- a jelen/jövő generáció határát (például a nukleáris hulladék kérdése esetében),
- az ember/nem-ember határt (például állat- és növényfajok, mint „nem-emberi”-hez is létezési érték rendelésével),
- a közeli/távoli határt (például az ónos eső, ózonréteg, éghajlatváltozás esetében annak megfigyelése, hogy a globális/lokális tér hogyan hat egymásra).



Ezen logika mentén azt is állítja, hogy a nyilvános/privát, személyes/politikai, természet/kultúra mind-mind komplex rendszerekben fonódnak össze, nem különálló szférák, ahogyan a hagyományos etikai elméletek kezelik. Így például megkérdőjelezi azon biológiai esszencializáló, hiedelem alapú, duális ontológiákat is, melyek állítása szerint a nők a privát szférához és a természethez állnak közelebb, míg a férfiak a nyilvános szférához, tehát a kultúrához, tudományhoz, gazdasághoz, politikához (Kronlid 2003).

Biológiai esszencializmus

Biológiai esszencializmusnak hívjuk azt, amikor a nőket pusztán biológiai funkciókra redukáljuk (például szülés, szoptatás) és ezért a természethez közelebb állónak tekintjük, távol a nyilvános szférától (Ruder–Sanniti 2019). Ebben gyökerezik a nők testének tárgyiasítása, ami pedig a szépségipar terjeszkedéséhez és a pornóiparág emberi méltóságot veszélyeztető mértékű tényéréséhez is vezetett. Egy biológiai esszencializmusra épülő társadalmi rendszer a nők testéhez egyrészt úgy viszonyul, mint a reprodukciós szolgáltatásokat ingyenmunka keretében nyújtó tárgyhoz, másrészt pedig, mint a prostitúciót és pornót fogyasztó férfiak vágyainak kielégítőjéhez.

Ikerdominancia-tézis

Az ökofeminista kritika axiómája az ikerdominancia-tézis, hogy párhuzam vonható a természet kiszákmányolása és a nők elnyomása közé (Ruder–Sanniti 2019). Ez azt jelenti, hogy a kapitalista patriarchatus azt tartja értékesnek, ami számára hasznot hoz.⁵ Létezési, belső értéket, ami csak úgy önmagában érték, az embernek tulajdonít csupán és az emberek közül is azoknak, akik a legtöbb hatalommal rendelkeznek, vagyis leginkább a tőkés fehér férfiak csoportjának. Az élővilágot és a nőket hasonló módon, a reprodukciós munkán keresztül zsákmányolja ki.

Ruder–Sanniti (2019) McMahon (1997), valamint von Werlhof (2007) szerint a kapitalista patriarchatus mindeközben igyekszik figyelmen kívül hagyni azt, hogy a piac és a gazdasági szereplő (the economic man) rendkívüli mértékben függ a fizetetlen gondoskodási munkától és a természeti tőke használatától, tehát éppen attól, amit etikátlanul és fenntarthatatlanul használ. Von Werlhof (2007) szerint a rendszerszintű elnyomás és a kölcsönös függőség tagadása Európában hozzávetőlegesen 5000–7000 év óta zajlik.

Ruder–Sanniti (2019), McMahon (1997), Katz–Kirby (1991), Green (2017) és Warren (1998) szerint az ökológiai gazdaságtannak kiemelten fontos foglalkoznia a kapitalista patriarchatus működésének megértésével, éppen emiatt a függő helyzet miatt, vagyis mert a gazdaság alapvetően függ a nők és természet használatától.



Ha ehhez hozzáadjuk a gazdasági Nobel-díjas Waring megállapítását (2017), mi szerint a legnagyobb gazdasági szektor a fizetetlen gyermekgondozási munka, míg a második legnagyobb a fizetetlen munka összes többi fajtája együttvéve, ezek pedig összesen nagyobbak, mint a pénzügyi és biztosítási szektor együttvéve, akkor azt is láthatjuk, hogy a gazdasági rendszer nagy valószínűséggel összeomlana, ha a reprodukciós munkát végzők abbahagynák az ingyen munkát.

Merchant (1996) szerint azért is fontosak az ökofeminista tudományos vizsgálatok, mert a nem emberi természet és a nők kizsákmányolása összefüggéseinek feltárása hozzájárulhat a környezeti válság megoldásához is. De mi lehet a kizsákmányolás hátterében? Miért alakultak ki a duális ontológiák (pl. férfi vs nő) és mi köze mindennek a környezeti problémákhoz? A következőkben a megértéshez egy másik megközelítés nyújt segítséget: az ökopszichológia tudományterülete.

Ökopszichológiai értelmezés

Az ökopszichológia az ökofeminista társadalomelmélettel ellentétben nem a társadalmi hatalmi különbségek feltárásával foglalkozik, hanem az ember és természet lélektani kapcsolatával. A következőkben azon fontosabb elméleteit mutatjuk be, melyek az ember és természet kapcsolatát jellemző problémák és okok megértését segítik.

Természettel való kapcsolat és jóllét

A természettel való kapcsolat mérésére elterjedt eszköz a természettel való kapcsolat (TVK-skála). Mayer és Frantz (2004) rámutatott, hogy a szubjektív jóllét nagyban függ ettől a kapcsolattól. Howell és szerzőtárai (2011) összefüggést találtak még ezen kívül a TVK és a mindfulness között is, Cervinka és társai (2018) pedig rámutattak, hogy a jó természettel való kapcsolat az emberi egészség előfeltétele, ugyanis korrelál nemcsak a pszichológiai jólléttel, de az emberi jelentőségérzettel és a vitalitással is. A boldog és elégedett élet kialakításában tehát úgy tűnik, hogy fontos szerepet játszik az egyén természettel való kapcsolatának ápolása.

Kontroll-érzet és technológia-függőség

Kruse és Graumann (1996) arra hívják fel a figyelmet, hogy a stresszmentesebb élet elérésére tett törekvéseink újabb stresszfaktorokat teremtettek, mert bár a nyugati világ városaiban a víz- és élelemellátás, a fűtés vagy a közlekedés a többség számára elérhető, mégis éppen a közlekedés, az energiatermelés és ellátás az, ami légszennyezést és zajterhelést okoz, az intézményeink működése, vagy éppen a természetes területek beépítése pedig szintén stresszforrásokat teremt.



Glendinning (1990) szerint a fogyasztói társadalom tulajdonképpen technológia-függő. Úgy véli, hogy a modern ember az új stresszek közepette azért igyekszik kontrollérzetét helyreállítani, hogy mind újabb technológiákat fejlessz és használ. Ám mivel a folyamatos technológiai fejlődés azokat az alapvető jóllétreemtő körülményeket viszont nem tudja biztosítani, melyeket valaha a természeti környezet és a közösségek együttesen nyújtottak, ezért még az ezek hiánya miatt megjelenő veszteségérzettel is meg kell küzdenünk. Az atomizált családmodell, a magányosság, az elidegenedés térnyerése a függőségek térnyerését is magával hozta, ráadásul bizonyos függőség fajtákat (például munkafüggőség vagy szerelemfüggőség) kultúránk nem tart problematikusnak, s ezért nem is hangsúlyozza eléggé a megelőzés és feldolgozás fontosságát.

Glendinning technológia-függőség elméletét a neurobiológia is alátámasztja, például Lembke (2022) dopamin mérlege által.

Dopaminkorszak és limbikus kapitalizmus

Lembke (a Stanford Egyetem pszichiáterprofesszora) 2022-ben megjelent könyvében az agy élvezet- és fájdalom feldolgozásának összefüggéseiről ír. Ezek egymás ellensúlyaként működnek, így, ha túl intenzív és túl gyorsan jelentkező élvezetet élünk meg, akkor egy idő után csökkenni fog az élvezet és egyre rövidebb ideig fog tartani, míg a túloldalon a fájdalom erősebb lesz és tovább fennmarad. Ún. tolerancia alakul ki, vagyis egyre több ingerre lesz szükségünk ahhoz, hogy élvezetet éljünk át, ráadásul utána egyre rosszabbul is leszünk. Lembke szerint a fogyasztói társadalom erre a folyamatra, vagyis alapvetően függőségre épül.

Courtwright (2019) *limbikus kapitalizmus*nak hívja ezt a rendszert, melyben a különböző élvezetet okozó szereknek és szolgáltatásoknak hatalmas piaca van, s ezek a szerek többek között a technológiai fejlődés által egyre addiktívabbak is egyben. Lembke (2022) szerint az agyunknak nem volt ideje megtanulni az iparosodás óta eltelt rövid idő alatt,⁶ hogy mit kezdjen a hatalmas választékkal, hogyan egyensúlyozzon jól a mentális egészség fenntartása érdekében. Ráadásul nem csak a „kemény drogoknak” számító szerek vezetnek súlyos következményekhez, hanem akár az extrém sportok vagy a szexfüggőség is eredményezheti a dopaminreceptorok számának csökkenését, mely összességében örömtelenebb életet okoz. Annál veszélyesebb a függőség tárgya, minél több dopamint termel az agy és minél gyorsabban teszi azt.⁷

Lembke szerint újra meg kell tanulnunk egy bizonyos szintű fájdalom elviselését ahhoz, hogy az agy öröm–fájdalom-egyensúlya helyreálljon és örülni tudjunk az apró dolgoknak is. Ennek szükségességét támasztja alá Jung és Jaffe (1995) szükséges vs. szükségtelen szenvedés koncepciója is.

Szükségtelen vs. szükséges szenvedés

Jung és Jaffe (1995) szerint szükségtelen szenvedés az, amikor az ember nem hajlandó elfogadni, hogy van a szenvedésnek egy szükséges fajtája, ami szorosan hozzátartozik az emberülethez. A kapitalista patriarchátus azonban mintha éppen ezt hagyná figyelmen kívül:⁸ hogy az intimitás elkerülhetetlen gyásszal és fájdalommal jár és hogy a világra való nyitottság egyetlen módja a szükségesnek mondható szenvedésen keresztül érhető el.

Jung (1980) szerint egy érett, felelősségteljes személyiség kialakulásához az kell, hogy az egyén elbíri a pszichés terhelést, ugyanakkor nyitott tudjon maradni és le tudja bontani a rideg struktúrákat. Ennek módjával részletesebben a javaslatok fejezetben foglalkozunk.

A következőkben a klímaszorongás és ökoapátia jelenségeket mutatjuk be, mert az egyén környezettudatosságának növekedése társadalomkritikai szemlélet nélkül kontraproduktív mértékű büntudatot okozhat, veszélyeztetve ezzel az egyén jóllétét és így a mentális fenntarthatóságot.

Klímafélelem és ökoparalízis

A klímafélelem az éghajlatváltozás és potenciális következményeinek felismerésével járó negatív érzelmeinket, leginkább a félelmet, szorongást, depressziót jelöli. A pusztas létezésünk környezetterhelő jellegének felismerése és az azzal megjelenő büntudat és szégyen pedig ökoparalízishez is vezethet (Albrecht 2011), ami egy kellemetlen, bémult állapot és a környezeti veszélyekkel szemben érzett tehetetlenség miatt alakul ki. A büntudat, bémultságérzet és szégyen, valamint a fokozódó stressz és veszteségérzet ráadásul függőségekhez is vezethet.

Toxikus kultúra

Máté Gábor (2022) szerint toxikus kultúrában élünk, melyben „normális” reakció a *diszfunkcionális viselkedés* (például függőségek kialakítása) mert „nem normális” helyzetekre a „nem normális” válasz tekinthető „normális”-nak. Egy ilyen kultúrára jellemző továbbá, a PTSD (poszttraumás stressz szindróma), a CPTSD (komplex poszttraumás stressz szindróma) és az MI (morális sérülés)⁹, melyek hasonló tüneteket mutatnak és valószínűsíthetően az emberek jelentős részét érintik.

Shepard szerint (1973, 1982) a tünetek kialakulásának oka nagyrészt a toxikus kultúra szocializációs hatása. Szerinte az iparosodott kultúrák természettől és közösségektől való eltávolodása fejlődépszichológiai problémákat okoz. Ilyen tünetnek tartja az olyan gyermeki fantáziák hajszolását, melyek patriotizmussal, fundamentalizmussal, társadalmi státusz megszerzésére való törekvéssel járnak, s melyek, ha kudarcba fulladnak, akkor alakul ki függőség. Shepard (1982) szerint a



hatalmi pozíciók nagy részét olyan emberek töltik be, akik „a pénz, a hatalom, a presztízs, a tudatmódosítók és a szex függőségének” bűvkörében ragadtak.

Glendinning, Shepard és McMahon egyaránt azt állítják, hogy a környezeti problémák az emberi társadalom pszichopatológiájának leképeződése. Ennek megértéséhez érdemes azonban még egy fogalmat beemelnünk: a *traumát*.

Trauma

A *trauma* fogalmának bemutatásához az amerikai pszichiáter-kutató, Judith Herman híres *Trauma és Gyógyulás* (1997) című könyvének egyes fejezeteire támaszkodunk. A könyv az első világháborútól indul, melyben nemcsak, hogy több, mint nyolcmillió ember halt meg, de további hatalmas veszteséget jelentett, a túlélő férfiak mintegy 40 százalékának rendkívüli mértékben megromlott a mentális állapota. Voltak, akik sikoltoztak és zokogtak, voltak, akik megdermedtek és nem tudtak mozogni és olyan is volt, aki megnémult és semmire sem reagált. Sokan nem emlékeztek és nem tudtak érezni sem. Először „gránátokknak”, „erkölcsi nyomorékoknak”, majd „háborús hisztériás zavarnak” és „harctéri neurózisnak” tudták be a jelenséget. Végül 1941-ben jelent meg a trauma fogalma *A háború traumás neurózisai* című műben Kardinertől, aki később létrehozta a traumás tünetegyüttes klinikai leírásának azt a formáját, mely a mai napig használatban van. A második világháború aztán egyértelműen bizonyította, hogy bárki (!) összeomolhat háborús élmények hatására, ezért még nagyobb figyelmet kezdtek szentelni a traumatikus események jelentőségének.

Traumatikus eseményről beszélünk, ha az meghaladja az ember mindennapi alkalmazkodási képességét és erős félelemmel, szégyenérzettel, kitettséggel, kontrollvesztéssel, vagy büntudattal jár. *Traumás reakció* akkor alakul ki, amikor az egyén tehetetlen. Ilyenkor az idegrendszer a konkrét veszély elmúltával is készenlétben marad, jelentős változásokat okozva ezáltal affektív, kognitív és konatív téren egyaránt.

Van der Kolk (2015) szerint *trauma válasz* az, amikor úgy próbálunk megküzdeni megterhelő élményekkel, hogy közben nem áll rendelkezésünkre az ahhoz szükséges támogatás. Máté Gábor szerint a *traumát* nem is maga az esemény hozza létre, hanem az, ahogyan az eseményre reagálunk, ehhez pedig nagyon fontos a megfelelő támogatás. Ha azonban nincs ilyen támogatás, akkor a túlélés érdekében gyakran hasítással reagálunk, hogy érzéstelenítsük a sérült részt (Fischer 2017). Hasonló védelmi mechanizmusok még a *tagadás*, *racionalizáció*, *fragmentáció*, és a *disszociáció* (Forner 2017), melyek ahhoz vezetnek, hogy a fragmentált részeinket „nem én”-ként éljük meg. És így juthatunk el lassan a trauma és a traumaválasz megértésétől a társadalom környezeti problémákra adott különös, felelőtlennek tűnő viselkedésének megértéséhez. Fischer szerint ugyanis az előzőekben ismertetett védelmi mechanizmusok hatására lehetséges az, hogy bár tudatában vagyunk az éghajlatváltozás veszélyeinek, mégis meg tudjuk őrizni érzelmi egyensúlyunkat és



nem érzünk késztetést cselekvésre, miközben minél több részünk válik le ily módon, annál inkább fokozódik a szorongás és annál inkább nyomást érzünk a további *hasításra* (Fischer 2017).

Az ember által okozott környezeti problémák bemutatása, valamint a hatalmi különbségekkel való szisztematikus visszaélések feltárása és azok társadalmi lélektani hatásainak bemutatása során kirajzolódni látszik a társadalom pszichopatológiája, mely kölcsönhatásban áll a környezeti problémákkal.

A következőkben azt vizsgáljuk, hogy hogyan tartja fenn magát ez a rendszer. Ehhez a trauma, kollektív trauma és bántalmazás összefüggései kerülnek bemutatásra, mely összefüggések összekapcsolják az ökopszichológiai és az ökofeminista megközelítést.

Szintézis: kollektív ökológiai trauma és bántalmazás

Máté Gábor (2022) toxikus kultúráról, Shepard (1982), Bednarek (2021) és Glendinning (1994) kollektív ökológiai traumáról beszélnek. Ennek okát egyrészt az ökopszichológiai értelmezésből megismert természettől való eltávolodásban látják, melynek hatásait kiküszöbölendő a társadalom olyan megküzdési mechanizmusokat alakított ki (pl technológia-függőség), melyek nem segítik az eredeti probléma feloldását. Úgy vélik továbbá, hogy kollektív ökológiai traumát okoz, hogy az érzékenységet, humán jelleget még őrző társadalmi csoportoknak végig kell nézniük és részben asszisztálni is kényszerülnek¹⁰ ahhoz a rettenetes pusztításhoz, ami a modern iparosodott társadalmi működés kialakításához és fenntartásához szükséges. Vagyis megjelenik a különböző hatalommal bíró társadalmi csoportok felelőségének kérdése.

Malm és Hornborg (2014) véleménye szerint például az andropocén narratívával az emberi természetet okolni az éghajlatváltozásért tudományos hiba, ugyanis a fosszilis gazdaságot nem az emberiség egésze, hanem csupán egy szűk csoportja (fehér brit férfiak) hozták létre a 19. században (Headrick 1981, 2010) és azóta is a társadalom egészének csupán egy kisebbik része profitál belőle. A fejlett tőkés országok a világ népességének csupán 18,8 százalékát tették ki 2008-ban, mégis ők a felelősek az 1850 óta kibocsátott széndioxid 72,7 százalékáért. Ez a trend azóta is folytatódik. Satterthwaite szerint az emberiség egyhatodát nem is lenne szabad figyelembe venni az üvegházhatású gázok kibocsátásával kapcsolatos felelősség számbavételekor (Satterthwaite, 2009). Erre mutatott rá az ökofeminista értelmezés is, vagyis, hogy a természeti erőforrások kizsákmányolása kevésbé a társadalom egészének, mint leginkább a hatalmon levő csoportok döntéseinek következménye. Weyler (2019) odáig megy, hogy Bateson és kollegáinak munkásságára (1956) hivatkozva, a fenntarthatósági problémák hátterében meghúzódó hatalmi különbségek megjelenési formáját a pszichológiából ismert bántalmazás jelenségéhez hasonlítja. Az emberiséget olyan diszfunkcionális családnak tekinti, melyben az áldozatoknak együtt kell élniük a bántalmazókkal egyfajta duplakötésben.¹¹



Weyler szerint a jelenkori társadalmakban a hatalmon lévők csoportja bántalmazza a sérülékenyebb csoportokat és ahogyan az a bántalmazó kapcsolatokra jellemző, a hatalommal bírók csoportja tabusítja a tüntetést és a tüntetőket „nem-normálisként” kategorizálja.¹²

Következtetések és javaslatok

A tanulmány egyik fő megállapítása, hogy a társadalmi hatalmi különbségekkel való visszaélések egyensúlytalan viszonyokat hoznak létre, melyek a társadalmi, környezeti problémák jelentős részét okozzák és melyeket feldolgozatlan egyéni és kollektív traumák tartanak fenn. A folyamat leállítása a megértéssel és a felelősségvállalással kezdődik.

A tanulmányban levezetésre került az is, hogy az egyén saját jól felfogott érdeke, hogy jó kapcsolatban legyen a természettel és csupán a lehető legszükségesebb mértékben terhelje a környezetét. Emellett azonban meg kell küzdenie a klímafélelem, ökoapatia és a fokozódó stressz, a függőségek és veszteségérzés, továbbá gyakran még a poszttraumás stresszel és morális sérüléssel is, valamint enyhítenie kell a rendkívüli társadalmi egyenlőtlenségeket. A következőkben ezt támogató, lehetséges megküzdési módok kerülnek bemutatásra.

Egyéni változás: mély érzelmek, dopamin mérleg, öko-terápia, Gestalt

Jung és Jaffe (1995) szerint szükségtelen szenvedésnek tesszük ki magunkat akkor, amikor nem akarunk elfogadni bizonyos, az emberléthez tartozó, ténylegesen *szükséges szenvedési formákat*,¹³ melyek a világra való nyitottság kialakításához és megőrzéséhez kellene. Ilyen szenvedési formák például az intimitás és közelség kockázatainak, a veszteség és gyász nehéz érzelmeinek elfogadása. A lelki fájdalommal és frusztrációval való megküzdést tanulni és gyakorolni kell (Jung 1980), ezt támasztja alá a neurobiológia oldaláról Lembke *dopamin-mérleg* magyarázata is, ami szerint a mindennapi örömek megéléséért cserébe, el kell bírunk bizonyos fokú fájdalmat is. Ehhez a tanuláshoz, gyakorláshoz szükség lehet egyéni és/vagy csoportos terápiás segítségre, ahogyan azt Macy és Young Brown (1998) is javasolja. Szerintük az emberek körében a környezeti válsággal kapcsolatban nő a fájdalom, a kiszolgáltatottság és düh érzése, valamint a „pszichés zsidbadtság”. A környezetpusztítás láttán pedig az a „normális” reakció, ha mély érzelmeket élünk át, amely szükséges is a felelősségteljes szerepvállaláshoz. Úgy vélik, hogy ha nem engedünk a félelem, a gyász, a düh felszínre törésének és megélésének, akkor „lebénulunk”.

A *Gestalt pszichoterápiás megközelítés* szerint az egyén a környezet részeként is kell, hogy érzékelje önmagát, mert ha ez elmarad, akkor nagyobb eséllyel alakít ki számára és/vagy a környezete számára káros viselkedésmódokat.



Önmagunk környezet részeként való megéléséhez például a *kertészkedés* gyakorlásának kialakítását javasolják, mert a kert, a talaj, a vízciklus és a növények növekedési ciklusának, valamint akár az évszakok változásai összekapcsolnak bennünket a természettel, étellel, halállal.

Shepard (1982) szerint már *gyermekkorban* hangsúlyt kell fektetni a gazdag természeti környezetben való nevelkedésre, egyszerű játékokra, állatokról szóló történetekre, mert így tud kialakulni az ún. *ökológiailag harmonikus önérzet*, mely állítása szerint minden emberi lény belső, eredendő szükséglete.

Szerző véleménye az előzőekkel összhangban az, hogy az egyéni gyógyulás és adaptáció folyamatát, a traumafeldolgozást, a függőségek feloldását, ideális esetben érdemes egyéni és, vagy csoportterápiás támogatással kiegészíteni.

Közösségek

A lélektani folyamatok egészséges mederben tartásához fontos a gyengéd és megtartó szociális háló, melyben pedig a társadalmi egyenlőtlenségek lehetőleg minimálisak. Az egyenlőtlenségek érzékeléséhez és érzékeny kezeléséhez szükség van a fent már hangsúlyozott *nyitottságra*, legyen szó országok közti, nők és férfiak közti, nők és nők közti (interszekcionalitás), vagy bármilyen más alapon szerveződő egyenlőtlenségről. Ezek megszüntetésében a *civil szervezetek* világszerte fontos szerepet töltenek be.

Csíkszentmihályi szerint (2007) a civil szervezetek és egyéb közösségek, *kis helyi sejtekként* képesek lehetnek egyfajta *flow*-ban működni, mely során a tagok legjobb képességük szerint, tehetségüket, motivációjukat használva, *elmélyülten* tesznek magukért és a közösségért. Ehhez szükséges önmaguk, szükségleteik, motivációik ismerete és azon tevékenységek megtalálása, melyek kielégítőek számukra és hasznosak a közösségnek is.

Van már bőven példa a nemcsak élhető, de a környezeti értékeket is szem előtt tartó életterekre, öko közösségek, ökofalvak, kosárközösségek, közösségi kertek, stb. formájában. Ezek között van olyan, amelyik törekszik a demokratikus alapokon való működésre, a hatalmi különbségek feltárására és lebontására (persze több, kevesebb sikerrel) miközben hangsúlyt fektet a lelki egészséggel és így az ember–természet kapcsolattal való aktív törődésre is.

Az Európai Globális Ökofalu Hálózat például olyan közösségeket köt össze, melyek jó életminőséget próbálnak megteremteni, alacsony környezetterhelés mellett. Ennek egyik alapító tagja a skóciai Findhorn, Európa egyik első ökofalva. Findhornban a szerző személyes tapasztalatai szerint is tudatos közösségépítést és egyéni szinten is folyamatos önismereti munkát végeznek, konfliktuskezelési és sharing, valamint konszenzusos menedzsment technikákkal. Emellett van néhány, a többség által gyakorolt rituáléjuk (pl. közös meditáció); de a személyes szabadságra és tiszteletre is nagy hangsúlyt fektetnek, legyen szó vallási meggyőződésről, etnikai hovatartozásról vagy szexuális orientációról.



Közös értékeik a gyakorlatban is megnyilvánulnak, például a természeti értékek megőrzése érdekében permakulturális és biodinamikus gazdálkodást folytatnak és tanítanak; living machine szennyvíztisztítót használnak; és szélerőműveket, zöldséget telepítettek.

Magyarországon is működnek hasonló közösségek, így például a keresztény értékeket követő Visnyeszéplak és a hindu értékeket követő Krisnavölgy. Érdekes és izgalmas kezdeményezés továbbá a nyími Öko Közösség, melynek egyik alapítója maga is klinikai szakpszichológus. Findhornhoz hasonlóan ők sem vallási értékek, hanem környezeti értékek és a szociokrácia elve mentén szerveződnek, nagy hangsúlyt fektetve az egyéni lélektani és csoportdinamikai folyamatokra.

Az előzőekben a teljesség igénye nélkül bemutatott megállapítások és lehetőségek mind hozzájárulhatnak a visszaéléseken alapuló rendszerek átalakításához. Ezekon kívül azonban bizonyosan létezik még számos más út is.

Irodalom

- Albrecht, G. (2011): Chronic environmental change: Emerging, psychoterratic' syndromes. In: Weissbecker, I. (Ed.): Climate change and human well-being: Global challenges and opportunities. *Springer Science and Business Media*, pp. 43–56. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5_3
- Bateson, G.–Jackson, D.–Haley, J.–Weakland, J. (1956): Towards a theory of schizophrenia. *Behavioral Science*, 1., pp. 251–264.
- Branney, P.–White, A. (2008): Big boys don't cry: Depression and men. *Advances in Psychiatric Treatment*, 14., (4.), pp. 256–262. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.106.003467>
- Bednarek, S. (2021): Climate change, fragmentation and collective trauma. *Bridging the divided stories we live by. Journal of Social Work Practice*, 35., (1.), pp. 5–17. <https://doi.org/10.1080/02650533.2020.1821179>
- Csíkszentmihályi M. (2007): *A fejlődés útjai*. Budapest: Nyitott Könyvműhely.
- Courtwright, D. T. (2019): The Age of Addiction: How Bad Habits Became Big Business. *Harvard University Press*. <https://doi.org/10.2307/j.ctv253f7rn>
- Cervinka R.–Röderer K.–Hefler E. (2012): Are nature lovers happy? On various indicators of well-being and connectedness with nature. *Journal Of Health Psychology*, 17., (3.), pp. 379–88. <https://doi.org/10.1177/1359105311416873>
- Fischer, J. (2017): *Healing the fragmented selves of trauma survivors. Overcoming internal selfalienation*. New York: Routledge.
- Green J. (2017): *Making Space for Indigenous Feminism*. Halifax: Fernwood Publishing.
- Glendinning, C. (1990): *When Technology Wounds*. New York: Morrow.
- Glendinning, C. (1994): *My name is Chellis and I'm in recovery from western civilization*. Boston: Shambhala.
- Headrick, D. (1981): *The Tools of Empire: Technology and European Imperialism in the Nineteenth Century*. Oxford: Oxford University Press.
- Headrick, D. (2010): *Power over Peoples: Technology, Environments, and Western Imperialism, 1400 to the Present*. Princeton: Princeton University Press.
- Herman, J. (1997): *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.



- Howell, A.–Dopko, R.–Passmore, H.–Buro, K. (2011): Nature connectedness: Associations with well being and mindfulness. *Personality And Individual Differences*, 51., (2.), pp. 166–171. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.037>
- Jung, C. G. (1980): Psychology and Alchemy (2nd ed.). *Collected Works of C. G. Jung*. London: Routledge.
- Jung, C. G.– Jaffe, A. (1995): *Memories, dreams, reflections*. New York: Fontana Press.
- Katz, C. (2008): Bad elements: Katrina and the scoured landscape of social reproduction. *Gen. Place Cult*, 15., pp. 15–29. <https://doi.org/10.1080/09663690701817485>
- Katz, C.–Kirby, A. (1991): In the Nature of Things: The Environment and Everyday Life. *Trans. Inst. Br. Geogr.* 16., pp. 259–271.
- Koestler, A. (1967): *The Ghost in the Machine* (1990 reprint ed.). London: Penguin Group.
- Kronlid, D. (2003): Ecofeminism and environmental ethics, An Analysis of Ecofeminist Ethical Theory, Uppsala 2003, Dissertation for the Degree of Doctor of Theology in Ethics Presented at Uppsala University 2003.
- Kruse, L.–Graumann, C. (1996): *Ökologische Psychologie*. Weinheim: Psychologie Verl. Union.
- Lazarus, R.– Folkmann, S. (1984): *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lembke, A (2022): *Dopaminkorszak*. Budapest: Libri.
- Litz, B.–Stein, N.–Delaney, E.–Lebowitz, L.–Nash, W.–Silva, C.–Maguen, S. (2009): Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29., pp. 695–706.
- Macy, J.–Young Brown M. (1998): *Coming Back to Life: Practice to Reconnect Our Lives, Our World*. New York: New Society Publishers.
- Maguen, S.–Litz, B. (2012): Moral Injury in Veterans of War. *PTSD Research Quarterly*, 23., (1), pp. 1–6.
- Malm, A.– Hornborg, A. (2014): The Geology of Mankind? A Critique of the Anthropocene Narrative. Az antropocén-narratíva kritikája – Klímaváltozás és kapitalizmus. *The Anthropocene Review*, 1., (1), pp. 62–69. In: Andreas Malm–Alf Hornborg: Emberi tényező? Az antropocén-narratíva kritikája, 25. szám – Klímaváltozás és kapitalizmus.
- Máté, G.–Máté, D. (2022): Normális vagy – Trauma, betegség és gyógyulás mérgező világunkban. Budapest: *Open books*.
- Máté, G. (2009): *In the realm of hungry ghosts: Close encounters with addiction*. Toronto: Vintage Canada.
- McMahon, M. (1997): From the ground up: Ecofeminism and ecological economics. *Ecol. Econ.* 20., pp. 163–173. [https://doi.org/10.1016/S0921-8009\(96\)00026-2](https://doi.org/10.1016/S0921-8009(96)00026-2)
- Mayer, F.–Frantz, C. (2004): The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal Of Environmental Psychology*, 24., (4.), pp. 503–515. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>
- Merchant, C. (1996): *Ecofeminism and Feminist Theory*. Diamond & Orenstein.
- Persson, L.–Carney Almroth, B. M.–Collins, C. D.–Cornell, S.–de Wit, C. A.–Diamond, M. L.–Fantke, P.–Hasselöv, M.–MacLeod, M.–Ryberg, M. W.–Søgaard Jørgensen, P.–Villarrubia-Gómez, P.–Wang Z.–Hauschild, M. Z. (2022): Outside the Safe Operating Space of the Planetary Boundary for Novel Entities. *Environ Sci Technol*, 56., (3), pp. 1510–1521. <https://doi.org/10.1021/acs.est.1c04158>.
- Plumwood, V. (1988): Women, humanity and nature. *Radical Philosophy*, 48., 16–24. In S. Sayers–P. Osborne (Eds.): *Feminism, Socialism and Philosophy: A Radical Philosophy Reader*. London: Routledge.
- Plumwood, V. (1986): Ecofeminism: An Overview and Discussion of Positions and Arguments. *Australian Journal of Philosophy*, 64., 1., pp. 120–138. <https://doi.org/10.1080/00048402.1986.9755430>



- Plumwood, V. (1991): Nature, Self, and Gender: Feminism, Environmental Philosophy, and the Critique of Rationalism. *Hypatia*, 6., (1), pp. 3–27. <https://doi.org/10.1111/j.1527-2001.1991.tb00206.x> JSTOR 3810030
- Pukánszky B. I. (2018): *Gyermekkép és nevelés: Felfogások a gyermekről és a nevelésről a pedagógia történetében*. Komárom: Selye Press.
- Ruder, S.–Sanniti, S. (2019): Transcending the Learned Ignorance of Predatory Ontologies: A Research Agenda for an Ecofeminist-Informed Ecological Economics. *Sustainability*, 11, <https://doi.org/10.3390/su11051479>
- Rutschky, K. (1988): *Schwarze Pädagogik*. Quellen zur Naturgeschichte der bürgerlichen Erziehung. Frankfurt: Ullstein Sachbuch.
- Salleh, A. (1998): *Working with Nature: Reciprocity or Control? In Environmental Philosophy: From Animal Rights to Radical Ecology*. Upper Saddle River: Pearson Prentice Hall.
- Salleh, A. (2010): From „Metabolic Rift” to „Metabolic Value”: Reflections on Environmental Sociology and the Alternative Globalization Movement”. *Organization & Environment*, 23., (2), pp. 205–219.
- Salleh, A. (2017): Ecofeminism. In: Spash, C. L. (Ed.): Routledge Handbook of Ecological. *Economics: Nature and Society*, pp. 48–56. Abingdon: Routledge.
- Satterthwaite, D. (2009): The Implications of Population Growth and Urbanization for Climate Change. In: *Environment & Urbanization*, 21., (2), pp. 545–567.
- Shepard, P. (1982): Nature and Madness, Study. In: Roszak, T. (Eds.): *Ecopsychology*. San Francisco: Sierra Club Books. pp. 32–40.
- Shepard, P. (1973): *The tender carnivore and the sacred game*. New York: Scribners.
- Sidanius, J.–Pratto, F. (2012): *Social dominance theory*. (1–2). New York: SAGE Publications Ltd. <https://dx.doi.org/10.135/9781446249222>
- Sidanius, J.–Pratto, F.–van Laar, C.–Levin, S. (2004): Social Dominance Theory: Its Agenda and Method. *Political Psychology*, 25., (6), pp. 845–880. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1467-9221.2004.00401.x>
- Steffen, W.–Richardson, K.–Rockstrom, J.–Cornell, S. E.–Fetzer, I.–Bennett, E. M.–Biggs, R.–Carpenter, S. R.–de Vries, W.–de Wit, C. A.–Folke, C.–Gerten, D.–Heinke, J.–Mace, G. M.–Persson, L. M.–Ramathan, V.–Reyers, B.–Sorlin, S. (2015): Planetary Boundaries: Guiding Human Development on a Changing Planet. *Science*, 347, 6223, 1259855–1259855, <https://doi.org/10.1126/science.1259855>
- Teilhard De Chardin, P. (1980): *Az emberi jelenség*. Budapest: Gondolat.
- Van der Kolk, B. (2015): *The Body Keeps the Score*. London: Penguin Books.
- Von Werlhof, C. (2007): No Critique of Capitalism Without a Critique of Patriarchy! Why the Left Is No Alternative. *Capitalism Nature Socialism*, 18., (1), pp. 13–27, <https://doi.org/10.1080/10455750601164600>
- Waring, M. (2018): *Still Counting: Wellbeing, Women’s Work and Policy-making*. Bridget Williams Books.
- Weyler, R. (2019): *Ecological Trauma and Common Addiction*. Retrieved 6 March 2023, from <https://www.rexweyler.ca/ecologue/2019/6/11/ecological-trauma-and-common-addiction>

Notes

¹ Pierre Teilhard de Chardin, francia filozófus *Az emberi jelenség* című könyvében az értelem szféráját nevezi nooszféranak.

² Például a növényvilág fennmaradásához nincs szükség emberre, míg az embernek szüksége van növényekre. És ugyanez a függő viszony igaz a bioszféra-fizioszféra kapcsolatára is, lásd más bolygók, melyeken nem alakult ki élet.



³ A koralapú hatalmi különbségek esetén (lásd szociális dominancia elmélet) a kultúrában megfigyelhető normák és értékek lehetőséget teremtenek a felnőttek számára ahhoz, hogy visszaéljenek a hatalmukkal. Ez gyakran a gyerekek verbális, érzelmi, fizikai és akár szexuális bántalmazásában is megjelenik. A gyerekek megszegényítését, megalázást, a felettük gyakorolt hatalommal való autoriter visszaélést nevezzük fekete pedagógiának (Rutschky 1977; Pukánszky 2018).

⁴ Gyermekkorban a fiúk többsége azt tanulja meg, hogy nem szabad sírni, nem szabad gyengeséget mutatni, ellenben mindig erősnek, bátornak kell mutatkozni. Így szocializálódnak bele az ezen értékek alapján kialakított életvitelükbe. Ennek azonban gyakran nem képezi részét az önmagukkal és másokkal való gyengéd bánásmód, vagy a saját gyermekeikkel való egészséges kötődés, intimitás kialakításának lehetősége és hosszú távon mindez gyakran depresszióhoz, alkoholizmushoz, öngyilkossághoz vezet (Branney és White 2008).

⁵ Például azért óv bizonyos fajokat, hátha a jövőben szükség lesz rájuk emberi betegségek gyógyításához, vagy azért nőtt olyan nagyra a pornóipar, mert a nők testét használja örömszerzésre.

⁶ Az elmúlt több ezer évhez képest.

⁷ Az alaphelyzeti dopaminszintet a szex 100 százalékkal, a nikotin 150 százalékkal, míg a kokain akár 225 százalékkal is megemelheti.

⁸ Ennek egy szemléltető példája, ahogyan a férfiak által dominált szakma, a szülészet az utóbbi évszázadban medikalizálta a szülés egyébként természetes folyamatát és ennek keretében gyakran indokolatlanul avatkozik be, kivéve ezzel a nők kezéből az önrendelkezést.

⁹ Litz et al. (2009) szerint morális sérülés körébe tartoznak azok a tartósan fennálló pszichológiai, biológiai, spirituális és szociális hatások, melyek olyankor jönnek létre, amikor nem tudunk megakadályozni (vagy szemtanúi, akár csak fültanúi vagyunk) olyan eseményeket, melyek sértik mélyen beépült morális értékeinket. Míg PTSD esetében inkább a félelem és a szorongás dominál, addig a morális sérülés elszenvetői inkább büntudattól, szegénytől, morális undortól szenvednek.

¹⁰ Például mert nem rendelkeznek elég hatalommal anyagi erőforrások, vagy társadalmi státusz terén.

¹¹ Egyén szintjén ez úgy jelenik meg, hogy a bántalmazó kapcsolat áldozata vagy marad a kapcsolatban és elszenvető a bántalmazást, vagy kilép belőle, de azzal egyúttal a szegénységet, az ismeretlentől való félelmet és esetleg még azt is kockáztatja, hogy elvegyék tőle a gyerekeit. A társadalom szintjén pedig úgy jelenik meg, hogy vagy folytatjuk a környezetterhelő fogyasztói viselkedést, vagy pedig csökkentjük a fogyasztásunkat, ám utóbbival esetlegesen az éhezést, szegénységet, ismeretlent kockáztatjuk.

¹² A dupla kötés itt úgy jelenik meg, hogy azokat, akik kimondják, hogy nem hisznek a technológia és vagyon minden problémára megoldást kínáló ígéréteiben, azokat környezetvédő terrorista, örök peszsimista címkével büntetik.

¹³ Fizikai szinten ilyen például a fájdalom, amit érzünk, ha megégetjük magunkat ahhoz kell, hogy hamar elkapjuk a kezünket. Vagy a fájdalom a szülés kitolási fázisában szükséges ahhoz, hogy érezzük, mikor kell segíteni, tolni a születendő gyermeket.