



Csányi Gergely és Kiss Kata Dóra

KLÍMASZORONGÁS VAGY ÖKOAGGODALOM?

EGY RADIKÁLIS ÖKOPSZICHOLÓGIA FELÉ

A tanulmány a klímaszorongás köré épülő pszichotudományos diskurzust elemezi, annak a kapitalizmus ideológiai felépítményében elfoglalt pozíciója alapján. Ehhez elsőként a klímaszorongáshoz kapcsolódó mainstream pszichológiai hozzáállást elemezzük, kitérve annak szorongáskonceptiójára, illetve a környezet szerepére a diskurzuson belül. Ezek fényében kérdésessé tesszük, hogy a klímaszorongás valóban a szorongás egy formájának tekinthető-e, és ha igen, valójában mire is vonatkozik. Továbbá, az ideológiakritikai hagyományra támaszkodva a klímaszorongás pszichotudományos fogalmát összevetjük az ökológiai katasztrófáról való tudással. Ezen keresztül kísérletet teszünk egy olyan ökopszichológia felvázolására, ami nem a kapitalizmus logikáját követi, hanem az ökológiai katasztrófa utáni világ(rendszer) kialakítását promotálja. A tanulmány célja ezen keresztül egy radikális ökopszichológia lehetőségének felmutatása.

Jason W. Moore (2015, 2019 [2014], 2021 [2015]), a világökológia-iskola teoretikusának kiindulópontja, hogy a kapitalizmus a környezet megszervezésének globális módja. A kapitalizmus történetében a környezetet már annak kezdeti időszakától fogva mint a termeléshez képest külsődleges terrénumot (mint „természetet”) határozták meg, azaz mint olyan szférát, melynek az ember nem része. A kapitalista termelés a természetiként meghatározott területeket fokozatosan nyersanyaggá változtatta, olcsó erőforrásként kezelve az erdőket, ásványkincseket vagy a vízenergiát, de ugyanígy – mint „emberi természetet” – a gyarmatok lakosságának munkaerejét is, vagy az elsődlegesen nők által végzett reprodukzív munkát (Salleh 2019 [2017]). Ez alapján Moore a kapitalizmust úgynevezett világökológia-ként írja le, melyben az emberi és nem emberi cselekvők munkája (energiája) a tőkefelhalmozás logikája mentén szerveződik meg.

Moore és más, a vilárendszer-elemzés hagyományához köthető szerzők hangsúlyozzák, hogy a kapitalizmus ciklikusan működik, annak fel- és leívelő fázisait pedig mint hegemoniaciklusokat határozzák meg (Arrighi 2010 [1996]; Arrighi és Silver 1999, 2001; Wallerstein 2000). A hegemon az a geopolitikai-gazdasági szereplő, aki adott ciklusban képes a tőkefelhalmozását alátámasztó transznacionális munkamegosztást a saját érdekei mentén megszervezni, ezáltal pedig a legnagyobb profitrészesedést megszerezni (Arrighi 2010 [1996]). Ez alapján a hegemonia válsága az egész vilárendszer- vagy világökológia-szintű tőkefelhalmozási rezsím és munkamegosztás válságát jelenti, amely először megingatja, majd meg is dönti a hegemon pozícióját, előidézve egy transznacionális geopolitikai átrendeződést és egy új hegemoniát. Jelenleg az amerikai hegemonia leívelő fázisában vagy hosszú lejtmenetében élünk, melyet a kőolaj árának 1970-es években kezdődő robbanásszerű drágulása fémjelez. Az amerikai hegemonia hosszú lejtmenetének végkifejletére a kutatók három lehetséges – egymástól nem független és nem egymást kizáró – forgatókönyvet, illetve előrejelzést szoktak hangsúlyozni (Gagyai 2018: 93–96).

Az első a kapitalizmus ciklikus természetét és az eddigi hegemonia ciklusokkal való hasonlóságát hangsúlyozza; eszerint a globális gazdaság súlypontja egyre inkább Kelet-Ázsia felé mozdul el, az új hegemonná pedig Kína válik, egy új, felívelő fázis veszi kezdetét. A második forgatókönyv nagyobb hangsúlyt fektet a jelenlegi hosszú lejtmenet korábbiakkal szembeni különbségére, mely különbséget elsősorban a katonai erőben látja. Eszerint, habár a válság az Egyesült Államok gazdasági súlyának eséséhez és az új hegemon, Kína gazdasági súlyának növekedéséhez vezet, az Egyesült Államok globális katonai fölénye változatlan marad. E forgatókönyv végkifejlete egy politikailag és katonailag instabil kétcentrumú vilárendszer.

A harmadik forgatókönyv a világökológiai iskola azon feltevésén alapszik, mely szerint a kapitalizmus történetében a felívelés és proletarizálódás szakaszaihoz arra volt szükség, hogy egyre növekvő mértékben vonjon be emberi és nem emberi fizetetlen munkát (illetve energiát) a tőkés termelésbe, ezzel növelve a termelékenységet és csökkentve a bér munkaként felhasznált munkaerő árát. Ezt a fizetetlen munkát korábban a kapitalizmus földrajzi, geológiai és biológiai határterületeiről lehetett bevonni (gyarmatokon élők és nők ingyenes

munkaerejének kisajátítása, a föld termelékenységének növelése, az ásványkincsek kiaknázása). A világökológia iskola azonban hangsúlyozza, hogy a kortárs kapitalizmus mint a természet megszerzésének módja elérte biofizikai korlátait, azaz hiányzik az újabb ciklus beindításához szükséges fizetetlen munka és energia. Az erőforrások kiapadása miatt a mezőgazdaság, illetve az élelmiszeripar képtelen biztosítani a megfelelő mennyiségű olcsó élelmiszert a világ munkáságának, a természetnek nevezett mátrix pedig már nem képes több hulladékot befogadni.¹ Mindez szükségképpen nemcsak az amerikai hegemonia ciklus végét, de az általunk ismert világ(rendszer) végét is jelenti.

Ez utóbbi forгатókönyv különlegessége, hogy bizonyos mértékig széles körben ismert. Talán nem abban az értelemben, ahogy a világökológiai iskola élénk tárja, de mint ökológiai válság a Globális Észak társadalmainak nyilvánosságában egyre gyakrabban megjelenő téma. A Google keresője a *climate change* kifejezésre milliárdos találatot ad, de a *climate disaster* keresőszóra is százmillió nagyságrendűt. Az utóbbi évek kérdőíves kutatásainak tömege (összefoglalóan lsd. Nielsen és D’haen 2014) jutott arra az eredményre, hogy ezekben az országokban a legtöbben tisztában vannak azzal, hogy a jelenlegi gazdasági rendszer természeti erőforrások elsajátításával járó környezetpusztítása nem fenntartható. Az ökológiai kimerülés következményei, mint például az élelmiszer- és természeti erőforrások hiánya, visszatérő elemei a híradásoknak vagy a hollywoodi szuperprodukciónak, a klímaaktivizmus pedig világméretűvé vált, például Greta Thunberg népszerűségén keresztül – noha az, hogy a klímakatasztrófa fenyegetése Greta Thunberg karakterén keresztül tudatosul, eleve része az e tanulmány második felében tárgyalt problémának.

Marx a 18. században még a „nem tudják, mégis teszik” kijelentésben összegezte a kapitalista szubjektum praxisainak és a rendszerről való tudásának összefüggését (Marx 1955 [1867]: 78, bővebben

1 Mindez a tőke-munka viszonyba bevont bérmunkások oldalán úgy jelenik meg, hogy a tőke a világ bérmunkásainak csak egy töredékét tudja annyira megfizetni, hogy a rendszer fenntartásához elegendő mértékben fogyasszanak, ami társadalomilag a globális munkásosztályon belül szakadáshoz, a tőke szempontjából pedig egy megoldhatatlan globális túltermelési válsághoz vezet (ld. pl. Davis 2006; Benav 2020).

lsd. erről Kiss 2018: 99–138). Ennek lényege, hogy miközben egyéni meghatározottságaik mentén szükségleteiket és érdekeiket követik, ugyan fenntartják a rendszert, mégis tudtukon kívül előreviszik a történelmet egy, a kapitalizmust elsöprő forradalom felé. A kapitalizmus 19. és 20. századi válságtendenciái azonban nem torkollottak forradalomba, és nem is jelentették a kapitalizmus végét, amiben nagy szerepe volt a kiigazításoknak, vagyis a kapitalizmus határvidékeiről bevonható olcsó emberi és nem emberi munka és energia bevonásának. Slavoj Žižek (1989, 1997) a marxi tételt a „tudják, de mégis teszik” parafrázisán keresztül aktualizálja. Žižek szerint a kortárs kapitalizmus szubjektuma jellemzően tisztában van azzal, hogy a jelen termelési feltételek fenntarthatatlanok – mivel azok globális ökológiai válságot idéznek elő –, illetve azzal is, hogy a folyamatnak ő maga is része, mégsem változtat ezen. Ezzel bizonyos mértékig tudatosan viszi a történelmet a természeti végkimerülés és globális katasztrófa felé.

A žižeki értelemben vett „tudják, de mégis teszik” pszichológiai aspektusaként fogható fel az úgynevezett *klímaszorongás-diskurzus*. Kérdőíves vizsgálatok szerint a Globális Észak társadalmainak nagy hányada küzd a klímaszorongással (*eco-anxiety*) (pl. Pihkala 2021; Graham, Kuyvenhoven és Upitis 2020). A Google Scholar keresője szerint csak 2021-ben több mint hatszáz olyan tanulmány született, ami legalább részben e jelenséggel foglalkozik. Emellett a laikusok számára íródott pszichológiai témájú folyóiratokban és internetes portálokon tucatjával jelennek meg az ezzel foglalkozó cikkek (magyarul pl. Kóváry 2020; Csizmadia 2021).

A következő tanulmány a klímaszorongást a *pszi-komplexum* (Rose 1985) keretrendszerében vizsgálja. A pszi-komplexum kifejezés olyan intézményi, elméleti és gyakorlati hálózatot jelent, ami magába foglalja az akadémiai pszichológia tudástermelését és az ahhoz kapcsolódó terápiás eljárásokat, a tanácsadó szakpszichológiai praxist, továbbá azokat a határterületeket, ahol a pszichotudományok diskurzusai valamilyen formában jelen vannak. Ilyenek például az NGO-k tudománykommunikációs felületein megjelenő, a tudományos és terápiás pszichológiából „lecsorgó” pop-pszichológiai diskurzusok, de akár a médiában és a filmiparban használt vagy ábrázolt pszichológiai eszközkészlet is.

A tanulmány elsőként az vizsgálja, hogy a klímaszorongás mainstreamnek² számító pszichológiai definíciója alapján valóban szorongásként kell-e értelmeznünk azt, illetve milyen megoldási javaslatok következnek a pszichologizáló keretrendszerből, továbbá ezek milyen indirekt politikai implikációkkal járnak. Emellett a „nyugati marxizmus” újhullámának ideológiakritikai belátásai alapján arra keresi a választ, hogy a „szorongás” valójában mire is irányul. Végül az ökológiai krízishez kapcsolódó negatív érzelmek szorongásparadigmán túli átkeretezését ajánlja, mely elősegítheti a válságra adott reakciók átfordítását kollektív politikai cselekvésekbe.

AZ ÖKOSZORONGÁS MEGHATÁROZÁSA

Marx megállapítása, miszerint az emberi egészség és a környezet egészsége között dialektikus viszony van (Marx 1955 [1867]: 469–471, lsd. erről Moore 2021 [2015]: 20), bizonyos értelemben a pszichére is értendő. Egy, a WHO-hoz köthető kutatás megállapítása szerint a klímaváltozás a 21. század legnagyobb fenyegetése a globális egészségre, ez alól pedig nem képez kivételt a mentális egészség sem (Costello et al. 2009: 1693). Az ember által előidézett, precedens nélküli környezeti változások olyan krónikus stresszorokkal járnak, mint az energia- és vízhiány, a rossz minőségű levegő vagy az evakuáció fenyegetése. Ezek direkt és indirekt pszichológiai következménye a széles körben elterjedt krónikus szorongás a társadalom ökológiai alapjainak összeomlásától.

Az Amerikai Pszichológiai Társaság (APA) 2020-ban készült kutatása (Schreiber 2021) szerint az Egyesült Államok lakosságának 68%-a – ezen belül is kimagasló arányban a fiatal felnőtt korosztály – jelezte, hogy valamilyen mértékű ökoszorongással küszködik. Az ökoszorongástól szenvedők gyakorta számolnak be pánikroha-

2 A pszichológiáról lehetetlen egységes diszciplínaként beszélni, annak megannyi, sokszor teoretikus, metodológiai és terápiás szempontból összemérhetetlen ága van. Mainstream pszichológiaként tehát azokat az aldiszciplínákat jelölik a kritikai szakirodalmak, melyek leginkább meghatározzák az egyetemi oktatás, az elméletalkotás, a kutatás és az ezekből következő legelterjedtebb kezelési technikák, ezen keresztül a leginkább ismertek a szakemberek és a laikusok közt.

mokról, ingerlékenységről, álmatlanságról, szomorúságról, depresszióról, a zsidbadtság, tehetetlenség, reménytelenség, bűntudat, frusztráció vagy düh érzéséről, valamint félelelről és bizonytalanságról. A fenti érzelmek megragadására a *klíma-* vagy *ökoszorongás*³ megnevezések egyre gyakrabban merülnek fel mind a klinikai és tanácsadó pszichológiában, mind a politikai és civil diskurzusokban, valamint a médiában. Ugyanakkor korántsem egyértelmű, mit kell értenünk a jelenség alatt.

Habár az ökoszorongás leírására hatalmas szakirodalom áll rendelkezésre, ezen belül pedig számos definíció és terminológia létezik, a fogalom egységes meghatározása nehézségekbe ütközik. Míg egyesek az egyre romló környezeti kondíciókra adott válaszreakcióként értelmezik azt, addig mások szerint mindez inkább túlzott aggodalom, krónikus félelem, distressz. Vannak olyan szakemberek, akik a traumatikus környezeti katasztrófa kapcsán olyan további kategóriákat állapítanak meg, mint az ökotrauma vagy a *poszttraumás ökológiai distressz szindróma* (PTESD). Mások inkább a veszteség érzésére helyezik a hangsúlyt a *klímagyász*, az ökológiai *melankólia* vagy a *szolasztalgia* fogalmain keresztül (Albrecht 2003, 2019; Pihkala 2021; Randall 2019). Habár a különböző fogalmak sok szempontból átfedik egymást, a definíciókban felmerülő különbségek sokkal komplexebb következményekkel járnak, mint ahogy az első ránézésre tűnhet.

Az APA⁴ megfogalmazásában az ökológiai szorongás „a környezeti katasztrófától való krónikus félelem, amely az éghajlatváltozás visszavonhatatlannak tűnő hatásának megfigyeléséből, továbbá a saját és a következő generációk jövőjéért érzett aggodalomból ered”

3 Az angolszász országokban az *eco-anxiety* kifejezés terjedt el, ami pontosabban leírja, hogy a szorongás túlmutat a klímaváltozás kérdésén. Mivel a magyarban nyelvterületen a klímaszorongás kifejezés a legelterjedtebb, a tanulmány egymás szinonimáiként használja azt az ökoszorongás fogalmával.

4 Az APA az által kiadott diagnosztikai klasszifikációs rendszer és tudományos közlemények világszerte a legszélesebb körben elfogadottak, ez alól hazánk sem kivétel. Ez nem azt jelenti, hogy más pszichológiai orgánumoknak és szakembereknek ne lenne markáns, akár az APA-tól eltérő véleménye a kérdés kapcsán, ugyanakkor az APA presztízse, globális elterjedtsége és elfogadása miatt kerül elemzésünk középpontjába mint mainstream pszichológiai állásfoglalás.

(Schreiber 2021).⁵ Az ökoszorongás ez alapján a mentális egészség és klímaváltozás keresztmetszete, melyben a bolygónkat érintő nagy környezeti problémák internalizálása különböző súlyosságú pszichológiai következményekkel járhat az egyes individuumokra nézve. Az APA ugyanakkor hangsúlyozza, hogy mindez nem lehet hivatalos diagnózis alapja, pontosabban véleményük szerint nincs ökoszorongás, csak *szorongás*. Ez alapján a Társaság bizakodó. Mint írják:

„Tudjuk, hogyan kell kezelni a szorongást. Tudjuk, hogyan kell kezelni a depressziót. Most már csak meg kell értenünk ezeket a gyakori emberi reakciókat, hogy megtaláljuk a módját annak, hogyan kezeljük őket és hogyan készülünk fel rájuk”. Illetve: „A klinikusok meglévő készségeinek többsége ’teljesen megfelelő’ az éghajlatváltozással kapcsolatos aggodalmak kezelésére. A kognitív viselkedésterapeuták felhasználhatják az emberek gondolkodási mintáinak ismeretét – például a túlzott aggodalom vagy a probléma jelentőségének katasztrofizálására való hajlam esetében –, hogy segítsenek enyhíteni az éghajlatváltozásra adott reakciókat. A pszichodinamikus vagy mélylélektant alkalmazó terapeuták segíthetnek a pácienseknek mélyebb kapcsolatot teremteni önmaguk, viselkedésük és a környezet között. A fizikai vagy szomatikus terapeuták arra ösztönözhetik az embereket, hogy a környezeti stressztől függetlenül képesek legyenek ellazulni, koncentráltabbak legyenek és fiziológiailag csökkentsek a stresszt. Más terapeuták a spiritualításra, a feminizmusra vagy a társadalmi igazságszágra összpontosíthatnak” (Schreiber 2021).

Amennyiben az ökológiai szorongás a pszichopatológiás szorongás egy formája, úgy a klinikusok a kezelés során azokat a módszereket használhatják, melyeket a generalizált szorongás, depresszió és trauma esetében már korábban is alkalmaztak. Ebből az következik, hogy a globális ökológiai válság csupán csak egy speciális körülmény, melyben az ember – pszichológiából már jól ismert – szorongásos reakciói végbemennek. Az APA meghatározása valójában nem könnyíti meg az ökoszorongás megértését, hiszen a szorongás fogalma

5 A tanulmány hangsúlyozza, hogy ebben bizonyos társadalmi csoportok jobban érintettek, így például azok, akik fizikailag függenek a klímaváltozásnak látványosan kitétt területektől, de akár az ökoszorongással foglalkozó tudósok és aktivisták, vagy a fiatalabb korosztályok is ide tarthatnak.

csak további kérdéseket vet fel. Epidemiológiai vizsgálatok szerint a szorongásos zavarok a legelterjedtebb pszichiátriai kórképek közé tartoznak (Faludi, Gonda és Döme 2015). Patológiás értelemben mentális probléma vagy zavar, ugyanakkor a kifejezés a közbeszédben is gyakran használt olyan hétköznapi jelenségek esetében, ahol a személy vagy csoport bizonytalanságot érez. Ezen belül beszélhetünk egzisztenciális szorongásról, olyan, antropológiai szempontból többé-kevésbé univerzális kérdésekben, mint a halálszorongás, a büntudat vagy az élet értelmének kérdése. De a pszichés zavarként értelmezett szorongás esetében is több eltérő definícióval találkozhatunk, tudományágaktól és iskoláktól függően (Pine 2009).

A koncepció állandó változása a klasszifikációs rendszerek egymást követő kiadásában is tetten érhető. A hazánkban is alkalmazott pszichopatológiás klasszifikációs rendszer, a DSM kiadásai közt például jelentős változás van a szorongásos zavarok közé tartozó kórképek száma és neve közt (Bienvenu, Wuyek és Stein 2010).⁶ Megnyilatkozhat pánikbetegség, generalizált szorongás (GAD), fóbiák vagy poszttraumás stressz szindróma (PTSD) formájában (American Psychiatric Association 2013). A különféle definíciókban azonban megegyezik, hogy a jelenséget mindegyik mint negatív érzelmekkel járó állapotot írja le, mely mindig összekapcsolódik valamilyen veszély érzékelésével (Pine 2009). Ezen negatív érzelmek azonban nem azonosíthatóak a félelemmel: míg utóbbit meghatározott tárgy, közvetlen veszélyforrás váltja ki, s ezzel összefüggésben rövid ideig áll fenn, addig az előbbinek nincs tárgya, vagy tárgya kevésbé kézzelfogható, inkább egy jövőbeli fenyegetettség anticipációja, ezért időben elhúzódóan van jelen (Faludi, Gonda és Döme 2015; Willers et al. 2013).

A pszichológiai diskurzus ugyanakkor azt is megállapítja, hogy a szorongás nem minden esetben kóros, mivel alapja egy olyan normális emberi érzelem, ami a hétköznapi túlélést szolgálja: az adaptív szorongás evolúciós stratégia a veszély elkerülésének érdekében. Ez

6 A hazánkban is hivatalosan mérvadó Betegségek Nemzetközi Osztályozásának 2022 januárjától életbe lépő 11. változatában a „szorongásos spektrum kódolásában [...] gyökeres változások történtek. A BNO-10 egyik nagy gyűjtőcsoportja – F40–F48 *Neurotikus, stresszhez kapcsolódó és szomatiform zavarok* – ’profil tisztításon’ ment át. A 11. revízióban a 6B00–6B06 csoportban csak a közvetlenül szorongáshoz, félelemhez társuló kórképek vannak, mint pánik, fóbiák, szociális szorongás, szeparációs szorongás, szelektív mutizmus” (Szekeres 2019: 92).

alapján a szorongást esetlegesen kiváltó stresszoroknak létezik egy individuálisan eltérő, optimális küszöbe, (illetve küszöbtartománya), patológiáról pedig akkor kell beszélnünk, ha ez túlzottan alacsony (esetleg túlzottan magas). Ilyenkor a tudatban olyan szituációk tételődnek veszélyesnek, melyek valójában nem azok, a személy ezért feleslegesen pazarol energiát elkerülésükre (Willers et al., 2013; Gelfuso et al., 2014). Összességében, amit a klinikum jelenleg szorongásként definiál, az örökletes hajlamok és környezeti hatások összjátéka.⁷ A stressz a hajlammal, temperamentummal, személyiséggel kapcsolatos markerekkel kölcsönhatásban idézhet elő különböző szorongásos zavarokat (PD⁸, OCD⁹, SAD¹⁰, GAD¹¹, PTSD¹² stb.).

A szorongásos zavar diagnózisa a klinikai pszichiátria megközelítésében akkor merül fel, ha a szorongás olyan intenzitású, illetve időtartamú, hogy gátolja a mindennapi működést, és rontja az életminőséget azzal, hogy elhúzódó szenvedést okoz. A határ azonban a mindennapi életben normális adaptív szorongás és a kezelést igénylő kóros szorongás között a klinikai megítélés függvénye. Ahogy Gabbard (2008 [2005]: 248) megfogalmazza, „azt az elgondolást, hogy miszerint minden szorongást ki kell irtani, sem az élet, sem a terápiás tapasztalat nem támasztja alá.” Ez azonban egyáltalán nem egyszerűen elbírálható, és sokkal inkább függ intézményi, kulturális és társadalmi szempontoktól, mint valamiféle biológiai állandótól.

Azzal, hogy az APA közleménye a globális klímaváltozásra adott érzelmi reakciókat a DSM-5 (2014) által leírt generalizált szorongással vonja párhuzamba, a jelenséget a medikális diskurzusban horgonyozza le, feltételezve, hogy a szorongáshoz kapcsolódó pszichotudományos gyakorlat alkalmas és kielégítő kezelést nyújt. A klinikum perspektívájából a ökológiai-gazdasági válság azonban pusztán egy

7 Az örökletes hatások közt szerepel a központi idegrendszeret érintő betegségek, traumák, korai stressz (prenatális, perinatális, kora gyermekkori), a környezeti hatások közt pedig a későbbi életeseményekhez köthető stressz.

8 Personality Disorder – Személyiségzavar

9 Obsessive-Compulsive Disorder – Obszesszív-Kompulzív Zavar vagy kényszerbetegség

10 Social Anxiety Disorder – Szociális Szorongásos Zavar

11 Generalized Anxiety Disorder – Generalizált Szorongás

12 Post-Traumatic Stress Disorder – Poszttraumás Stressz szindróma

kontextus, amiben az egyéni szorongás végbemegy (Clayton et al. 2017), a katasztrófa felsejlő réme egy a sok lehetséges stresszor közül, melyek a szorongásra hajlamos egyénnél a szorongást előhívhatja. Ebben a keretrendszerben a szakember feladata annak vizsgálata, hogy a szorongó személy valójában mennyiben érintett azoktól a dolgoktól, amik miatt aggodalmat érez. Konceptualizálja, hogy aggodalmai hogyan illenek bele a személyes élettörténetébe, azért, hogy megakadályozza a szorongást előidéző aktuális jelenség túlzottan felnagyítását. Ennek érdekében segít differenciálni a szorongásban felmerülő érzelmek eredetét, melyeken így a páciens könnyebben tud dolgozni, ezen keresztül pedig visszaszerezheti a situáció feletti kontrollérzetét. Például:

„Tekintettel a téma érzelmi súlyára, már az is pozitív lépés, ha segítünk a páciensnek bármilyen apró cselekvést véghezvinni [...]. Ez lehet olyan egyszerű, mint egy kis szünet a hírek olvasásában, vagy este, mielőtt párnára hajtják fejüket, azt mondják: 'Ma is megpróbáltam mindent megtenni, ami tőlem telik'. Más egyéni cselekvések közé tartozhat a kevesebb hús fogyasztása, a tiszta energia használata otthon és a munkában, a nyilvános tiltakozásokhoz való csatlakozás és levelek írása a választott tisztségviselőknek” (Schreiber 2021).

Az APA tanácsaiban felfedezhetőek olyan elemek, melyeket a kritikai pszichológia gyakorta bírál a pszi-komplexum elemzésekor. Talán a legszembetűnőbb, hogy a társaság tanácsai alapvetően az individuális jólétre fókuszálnak, ami mellett háttérbe szorulnak az egyént érintő nagyobb társadalmi, ez esetben pedig ökológiai folyamatok.¹³ Amennyiben elismerjük az ökokatasztrófa globális jelenvalóságát, úgy feltételezhető, hogy abban az egész emberiség egyre inkább

13 Ahogy az korábban említésre került, az APA hozzáállása nem reprezentálja a pszichológiai hozzáállások teljes spektrumát. A szervezet „európai megfelelője” az EFPA (European Federation of Psychologists' Associations) például közel sem annyira „eszképista”, mint az észak-amerikai szövetség, legalábbis legutóbbi közleményeik alapján. Az európai szövetség írásának célja ugyanakkor az Európai Parlament informálása a klímaügyek pszichológiai vonatkozásaiban, azaz kontextusa eltér a laikusok tájékoztatását is szolgáló APA-közleménytől (Isd. European Psychologist 2021).

érintetté válik, így végül az a szorongó személy is, aki talán hétköznapjaiban még nem tapasztalja annak kézzel fogható jeleit.

Kérdéses továbbá, hogy beszélhetünk-e *katasztrofizálásról* egy olyan probléma esetében, ami már a jelenben gazdasági és lakhatási válsághoz vezet, illetve tömeges kihalási hullámokat gerjeszt, s mely évről évre egyre gyorsuló ütemben zajlik. „A probléma jelentőségének katastrofizálása” már-már komikusan hat a pszichológia meghatározásában, miközben a katastrofófa az érzékelhető valóság része. A hírek elkerülése vagy az önnyugtató pozitív pszichológia önszorongó mantráin keresztül ebből a nézőpontból sokkal inkább tűnik önbecsapásnak és látszatcselekvésnek, semmint valódi megoldásnak. Azzal továbbá, hogy a szakember a krízisre vonatkozó aggodalmat a személyes élet- és kórtörténetre vezeti vissza, úgy tesz, mintha valamilyen egyéni patológia projekciójáról lenne szó. A probléma individuális keretezése meggátolja mind az egyént, mind a szakembert az ökológiai válság komplex társadalmi-politikai kontextualizálásában és az ahhoz igazodó megoldások felkutatásában.

Ahhoz, hogy értelmezni tudjuk a klímaszorongásra adott pszichotudományos választ, nem szabad figyelmen kívül hagynunk annak összefonódását a kapitalista gazdasági termeléssel, ezen keresztül implicit rendszerigazoló szerepével. Széles körben ismert irodalma van annak, hogy a pszichotudományok elméleti ismeretanyaga és terápiás technikái hogyan alakulnak ki a kapitalista termeléssel párhuzamosan a modernitás kezdeti időszakában. A pszi-komplexumról tehát nem lehet pusztán tudományos elveken alapuló segítő praxisként beszélni, hiszen az a Globális Észak társadalmában az emberek tömegének kormányozhatóságát szolgáló hatalomtechnika is (Foucault 2003 [1975], 2004 [1961], 2006 [1972]); Rose 1985, 1996, 1999 [1989]).

A pszichotudományos módszerek egyik jellemző hatalomtechnikája az *individualizálás*, azaz a társadalmi jelenségek egyéni szintre való korlátozása. Ezek sok esetben a tömegeket érintő negatív jelenségek miatti érzéseket az egyén belső világának kondicionálásával oldják fel¹⁴ (Kovai 2015; Parker 2007). A középosztály igényeihez

14 Ilyen technikák többek közt a kognitív viselkedésterápiák, az autogén tréning vagy a manapság igen divatos mindfulness módszerek.

igazított egyéni terápiák az individualizáción keresztül a középkori búcsúcédulákhoz hasonlóak: pénzért árusított bűnbocsánatban részesítik vásárlóikat. Ehhez először a terapeuta személyes szorongásként értékeli a páciens negatív érzelmeit, majd azzal, hogy idegrendszeri működését, hormonháztartását, kötődési mintáit vagy *individualizált* élettörténetét teszi felelőssé értük, egyben fel is oldozza őket egy szélesebb körű, társadalmi reflexió alól. Az individualizáció megkezdül a külvilágra alkalmazott állásfoglalást, érintetlenül hagyva azokat az uralkodó kulturális-gazdasági struktúrákat, amik „hétköznapi problémákként” kristályosodnak ki az egyén magánéletében. A szorongás mainstream paradigmája ugyancsak individuális keretrendszert alkalmaz, ezen keresztül saját elméjébe zárja az attól szenvedőt (*atomizál*), továbbá *patologizál*, hiszen az egyéni szorongást az „optimálison túli” reakciónak értékeli. Ezeket keresztül impliciten súlytalanná teszi a referenciául szolgáló jelenség realitását.

Az ökológiai válság a szorongás diskurzusban egy stresszor a sok közül. Fontos azonban megjegyezni, hogy függetlenül például az APA leegyszerűsítő hozzáállásától, bizonyos stresszorok az eleve meglévő hajlamosító tényezőkkel (örökletes hajlam, környezeti hatások) kölcsönhatásba lépve valóban elvezethetnek olyan állapotokhoz, melyekben az egyén elveszti énhatárait, szelférzetét, koherens identitását, ami végsősoron mindennemű cselekvés ellehetetlenüléséhez vezet. Ezeket az állapotokat a pszichoterápia kétségkívül hathatós segítséget tud nyújtani, melyet a jelenlegi tanulmány nem kíván megkérdőjelezni. Ugyanakkor az ehhez fűződő szakmai anyagokban a klasszikus szorongásdefiníciók összemosódnak a klímakatasztrófától való általános és racionális félelemmel (vö. azzal, hogy az APA szerint az Egyesült Államok lakosságának 68%-a valamilyen mértékű ökoszorongással küszködik). Így a diskurzusban azok is, akik az ökológiai katasztrófától reálisan tartanak, könnyen patologizálódnak, továbbá az individuális megoldások előnyben részesítése (*atomizálása*), illetve a katasztrófális helyzet pszichologizálása (vö. a helyzet „katasztrófizálása” vagy „túlzott aggodalom”) tovább erősíti a pszi-komplexum rendszerfenntartó funkcióját.

A patologizálás visszatérő eleme a klímaaktivisták ábrázolásának a médiában is. Gyakori, hogy a „klímaszorogónak” beállított, nagyobb részt fiatalokból és nőkből álló aktivistacsoportosulásokat hisztérikus,

mások által könnyen befolyásolható, tapasztalatlan és érzelmileg instabil tömegként láttatják a híradások. Így például a konzervatív hírszolgáltatók a Gréta Thunberg által kezdeményezett *Fridays for Future*-t naivnak, tudatlannak és túlzónak állítják be (Bergmann és Ossewaarde 2020; Jacobsson 2020: 8). A retorika kiüresíti a demonstrációk politikai tartalmát és hatástalanítja az általuk közvetített üzenetet. Ebben az összefüggésben a szorongás megnevezés és a kritikus hangok elhiteltelenítése összefüggésben áll azzal, hogy a klímakatasztrófa való figyelemfelkeltés mögött a kapitalizmus, a folyamatos gazdasági növekedés és konzumerizmus kritikája húzódik meg, mivel ezek összeegyeztethetetlenek a fenntarthatósággal (Jacobsson 2020: 8). Amikor a mainstream média hitelteleníti a klímaaktivizmust, valójában a – fosszilis energiahordozókban érdekelt – tőke gazdasági érdekeit igyekszik megvédeni (Barkemeyer, Givry és Figge 2017; Parr 2015). Ebben a keretrendszerben az ökoszorongás kifejezés egy jobboldali narratíva felől olyan túlzó pánik, melyet a baloldal „etet meg” a naiv fiatalokkal saját politikai legitimációja érdekében (d’Arbrera 2019). Az ökológiai krízis ezért manapság a társadalmon belül konfliktusban álló politikai ideológiák összeütközésének terepe is, ezen keresztül ugyanakkor a katasztrófa realitása is megkérdőjeleződik.

Valódi megoldás-e tehát, ha a személyt, aki a földi élet lehetséges pusztulásától fél, épp a pusztulást okozó rendszer elfogadására, ezzel végső soron fenntartására kapacitáljuk az egyéni szorongáskezelő technikákon keresztül? Egyáltalán szorongásnak nevezhető-e, ha egy elkerülhetetlen veszélyforrás nyugtalanít bennünket, melynek létezését a tudomány és a tapasztalat több ízben bizonyította? Végső soron, alkalmas-e a pszichotudományos diskurzus individualizáló és antropocentrikus episztemológiáján túl a társadalmi és a nem emberi világ felé fordulni, ezen keresztül adekvátan viszonyulni az ökológiai kérdésekhez?

ÖKOSZORONGÁS ÉS IDEOLÓGIA

Ahhoz, hogy a fenti kérdések megválaszoljuk először érdemes a pszi-komplexum diskurzusait ideológiakritika alá vetni. A Marx és Engels (1974 [1856]: 57–58) által kifejttet ideológiakritika alaptézise,

hogy az ideológia *maszkként* működik (részletesen lsd. Kiss 2018). Azáltal, hogy egy korszak uralkodó ideológiája megegyezik az uralkodó osztály ideológiájával, az uralkodó osztály saját érdekeit univerzalizálja a társadalom egészére. Ezzel elfedi (*elmaszkolja*) a munkásosztály érdekeit azon keresztül, hogy az ideológia által hordozott implicit értékrendet természetesként tünteti fel. Erre utal Lukács György (1971 [1923]: 270–318) *hamis tudat* koncepciója is, miszerint az ideológia miatt a szubjektum képtelen felismerni valódi érdekeit és szerepét történelemben.

Ahogy az fentebb is felmerült, a kortárs kapitalizmus Globális Északjának szubjektuma jellemzően (de legalábbis potenciálisan) tisztában van azzal, hogy a rendszer kizsákmányoló, igazságtalan és fenntarthatatlan, valamint azzal is, hogy a saját munkájával és fogyasztásával hozzájárul annak igazságtalanságához éppúgy, mint az ökokatasztrófiához. A „nem tudják, de mégis teszik” helyét mára átvette a „tudják, de mégis teszik” žižeki tételmondata (Kiss 2014). Mindez azonban nem azt jelenti, hogy az ideológia eltűnt volna, pusztán csak újfajta módokon működik. Ennek oka, hogy „[a]z ideológia nem a tudás és a valóság, hanem a tudás és a hit konfliktusa mentén érthető meg” (Kiss 2018: 106), azaz a személy jellemzően *tudja* az igazságot, mégis az ellenkezőjét *hiszi*. Az ideológia ennél fogva Žižek leírásában nem nem tudásként (maszkként), hanem társadalompszichológiai értelemben vett téveszmeként (doxazmaként) működik, praxisait ezért tudása ellenére, a hite szerint végzi el (Žižek 2006, 2008). Összességében a kortárs kapitalizmus szubjektuma jellemzően *tudja*, mi az igazság, de megtalálja a *módot*, hogy ne vegyen róla tudomást. Ez a *mód* maga az ideológia. „Az ideológia nem más, mint azoknak a tényszerű igazságoknak, fantáziáknak és eszméknek az összessége, amelyek lehetővé teszik, hogy a tudásunk ellenére úgy élhessünk, mint eddig – az ideológia tehát nem elkendőzi a valóságot, hanem éppen annak oldalán áll” (Kiss 2018: 107). Az ideológia így nem eltorzítja a valóságot, sokkal inkább segít elviselhetőbbé tenni azt, bizonyos módosításokon keresztül pedig segít beépíteni azt a szubjektum világmentelmezésébe. Amennyiben a hétköznapi praxisok ellentmondások és pszichológiai feszültségek nélkül mennek végbe, úgy a rendszer megváltoztatása – például egy esetleges forradalom – nem tűnik szükségesnek a szubjektum számára.

Az ideológia azonban sosem totális, bizonyos mértékű feszültség mindig van a szubjektumok tudása és cselekvései között. Eszerint a klímaszorongás nem téveszme, hanem pont a téveszmén átszűrődő tudás réme. Zižeki szempontból a *klímaszorongás* annak a tünete, hogy a valóságról való tudás átszivárog az ideológia repedésein, és pszichés feszültséget okoz. A klímaszorongás így a doxazma ellentétéként értelmezhető. Ez alapján a kortárs pszichológia, amikor az ökológiai krízissel kapcsolatos negatív érzéseket egyéni szorongásként aposztrofálja, nem a téveszmét patologizálja, hanem a kapitalista praxis gátjait.¹⁵ Az ökológiai katasztrófától való félelem tárgy nélküli félelemként való meghatározása, illetve annak klinikai és tanácsadói kezelése az ideológia része, a valósághoz való illuzórikus viszony fenntartására szolgál. Mindez segít a Globális Észak kapitalista szubjektumának, hogy *hite* szerint tovább végezhesse azokat a praxisokat, amelyeknek, habár *tudja*, hogy az ökológiai válságot kiváltó rendszer strukturális részei, s rajtuk keresztül ő maga is elősegíti azt, mégis biztosítja bizonyos privilégiumait. A klímaszorongás pszichológiai keretezése ezen keresztül a tudás patologizálása.

KLÍMASZORONGÁS ÉS CENTRUMPOZÍCIÓ

Az érvelés, miszerint a kapitalizmus azért nem haladható meg, mert a szubjektumok nem képesek elképzelni egy másikat, nem kapitalista világot, és így hiányzik a kritikai bázis és a cél, amiért harcolhatnának, a „nyugati marxizmus” történetében már az 1950-es évektől jelen van. Herbert Marcuse (1990 [1964]) szerint a Globális Észak társadalmi a fordizmus korszakától kezdve egyre inkább a szükségletek széles körű kielégítése köré kezdtek szerveződni. Ez egy transzcendenciára, tehát a rendszer adta kereteken kívüli gondolkozásra képtelen, úgynevezett *egydimenziós embert* hoz létre. „A gondolkodás függetlensége, az autonómia, a politikai ellenzékiesség joga egyre in-

15 Eva Illouz (2007) úgy érvel, hogy a kortárs pszichológia a *neoliberális önmegvalósítás gátjait patologizálja*. Ez összhangban van azzal, hogy a generalizált szorongás leírása szerint a szorongás akkor patológikus, ha az „gátolja a mindennapi működést,” ezért kezelése is épp arra fókuszál, hogy visszaintegrálja a személyt a „világba,” ismét munkaképessé és termelékennyé tegye (DSM-5 2014: 201).

kább elveszti alapvető kritikai funkcióját egy olyan társadalomban, amely láthatólag egyre inkább képes az egyének szükségleteinek kielégítésére annak révén, ahogyan megszerveződik” (Marcuse 1990 [1964]: 24).

Hasonló gondolat fogalmazódott meg az 1990-es évek posztmarxista gondolkozásában, amit Mark Fisher (2020 [2009]: 15) nyomán a „[k]önnyebb elképzelni a világvégét, mint a kapitalizmus végét” kifejezés tételez. E gondolatot először (valószínűleg) Fredric Jameson (1994: XII) még úgy fogalmazta meg: „[ú]gy tűnik, könnyebb elképzelnünk a föld vagy a természet teljes pusztulását, mint a kései kapitalizmus összeomlását; ez minden bizonnyal képzelőerőnk meggyengülésének jele”. A fenti szerzők nagy jelentőséget tulajdonítottak a képzeletnek, ám nem úgy, mint egy dolog pusztá mentális reprezentációja, hanem mint annak az előfeltétele, hogy valami tematizálható legyen. Ezt nevezhetjük Cornelius Castoriadis alapján *társadalmi képzeletnek* (Castoriadis 1975).¹⁶ A társadalmi képzetek strukturálják hétköznapijainkat, mivel azokhoz különféle célrendszerek kapcsolódnak, melyek a lehetséges cselekvéseink irányát, formáját és határait jelölik ki. Fisher (2020 [2009]) szerint a kapitalizmus meghaladását az a képzet gátolja, mely szerint a kapitalizmus egy természetes, eleve adott társadalmi viszonyrendszer gazdasági leképződése, ezt nevezi „reflexív impotenciának”.

A valóság ideológiává transzformálásának jelenleg egyik leghatásosabb eszköze a *kultúr ipar*, mivel az épp a társadalmi képzeleten keresztül fejti ki hatását (Horkheimer és Adorno 1990 [1947]). Adorno és Horkheimer állítása, hogy a kapitalizmusban a kultúra is gyárként működik, ahol a megtermelt kulturális javak (filmek, rádióműsorok, magazinok) arra szolgálnak, hogy gondolati passzivitásban tartsák a befogadót. A populáris kultúra termékein keresztül megszerezhető könnyű és gyors örömök látszólag kielégítik a fogyasztók szórakozásra való igényét, függetlenül attól, hogy milyen gazdasági körülmények közt élnek. Ezt a kultúr ipar termékei úgy érik el, hogy olyan hamis

16 Lacaniánus szóhasználattal, hogy valami be tudjon lépni a szimbolikusba, előbb léteznie kell az imagináriusban. „[A]z imaginárius, amiről beszélek, nem valaminek a képe. Ez egy szüntelen és lényegében meghatározhatatlan (társadalmi-történelmi és pszichikai) termelése alakzatoknak, formáknak és képeknek, mely lehetővé teszi, hogy 'valamiről' szó legyen” (Castoriadis 1975: 8).

pszichológiai szükségleteket kreálnak, amiket maradéktalanul ki tudnak elégíteni. A kultúriparnak köszönhetően manapság a Globális Észak szubjektuma úgy képes hiteit saját maga kialakítani, hogy nincs szükség egy központi ideológiára. Azokat a számára felkínált tudásokból, praxisokból és mintákból, például a kultúripar termékein keresztül dolgozza ki. Így, bár potenciálisan lehetne tudása arról, hogy az élet, amit él, egy kizsákmányoló rendszer része, hosszú távon fenntarthatatlan, praxisait mégis képes zavartalanul végezni.

Žižek (2002) és Fisher (2020 [2009]) gyakran élnek filmes példákkal, azért, hogy bemutassák, az intézményesített társadalmi képzelet, azaz a kultúripar, hogyan termeli újra a kapitalizmus értékrendjét anélkül, hogy direkt eszközökkel élne. A posztapokaliptikus szuperprodukciók ebben az értelmezésben annak a példái, ahogy az ideológia résein átszűrődő tudást és a vele járó „szorongást” feloldják a kultúripar termékei. A műfaj esetében jól látható, hogy az nem egyszerűen integrálja az ideológiába a lehetséges katasztrófáról való tudást és szorongást, hanem azt is kijelöli, hogyan reagáljunk, hogyan féljünk tőle. Azaz nem pusztán *inkorporálja*, hanem eleve *prekorporálja* a „helyes” érzelmeket (Fisher 2020 [2009]: 26). „[A] mozi nem azt mondja meg, hogy mitől félj, hanem hogy hogyan félj” – fogalmazza meg Žižek (Fiennes 2006). A kultúripar formát ad a kapitalizmus belső félelmeinek, amiket a befogadás közben érzett izgalmon, majd a „happy enden” keresztül képes feloldani és létrehozni olyan képzeteket, amelyek oldják a szorongást. A tárgy nélküli szorongás a mozivászonon materializálódik, ezen keresztül pedig kellemes *izgalomná* vagy *borzongássá* („horror”) válik. Sematikusan azt lehetne mondani, hogy ami a feszültségből mégis explicitté válik, „átcsorog az ideológia repedésein”, azt a pszi-komplexum szorongásként patologizálja.

Fontos azonban látnunk, hogy szemben azzal, ahogy a „nyugati marxizmus” hagyománya értelmezi a posztapokaliptikus filmeket, a prekorporált posztapokaliptikus borzalmak nem egy, a kapitalizmus összeomlását követő állapotra vonatkoznak, hanem már jelenlévő válságainkra, még akkor is, ha ezek a Globális Észak országaiban még kevésbé kézzelfoghatóak.¹⁷ A Globális Észak életmódjának feltétele a

17 A dependenciaelméletek, vilárendszer- és világökológia-elemzés belátásai szerint a különböző földrajzi területek között egyenlőtlen viszonyok állnak fenn, mely viszonyok a kapitalizmus fenntartásnak alapvető feltételei. A perifériáról a centrum

Globális Dél emberi és nem emberi „természetének” elsajátítása és munkaerejének a Globális Észak belső munkaerejéhez képest fokozott kizsákmányolása. Azok a területek tehát, amelyeket teleologikus szóhasználatlal „harmadik világnak” szokás hívni, nem „premodern”, illetve gyengén vagy patológiusan kapitalizálódott területek, hanem a kapitalizmusnak mint világrendszernek integráns strukturális szegmensei, perifériás területei.

Azok a filmek, melyek a posztapokaliptikus világot erőforráshiányos állapotokkal, gerillacsapatok által uralt területekkel és a káoszból felemelkedő diktatúrákkal festik le, valójában annyiban szólnak a jövőről, amennyiben a fenti országok jelenéről. Az apokaliptikus utáni állapot ábrázolása egy valójában ismert sémakészletből, a perifériák jelenéből absztrahálódik, ami a világvégén keresztül a kapitalizmus végének vízióját tárja a néző elé. Olyan víziók ezek, melyekben a jelenlegi centrumterületek (nagyraészt az USA) periferezálódnak, vagyis olyan létfeltételek közé kerülnek, mint azok, akiket kizsákmányolnak, annak érdekében, hogy fenn tudják tartani privilegizált életmódjukat. A katasztrófafilmekben ezért a nyugati demokráciák saját gazdasági lesüllyedésüktől való szorongása jelenik meg, amit a hollywoodi giccs és hőskultusz old fel.

A filmek által kiváltott szorongás leginkább a *szolasztalgia* és az *elitpánik* érzéseit működteti. A szolasztalgia a klímaszorongáshoz kapcsolódó fogalom, melyet Glenn Albrecht (2003) filozófus ír le először. A kifejezést Albrecht a vigasztalás (*solari*) és pusztulás (*desolare*) szavakból képezte, és arra az érzésre vonatkozik, melyben „honvagyunk van otthon”. Pontosabban az otthonos környezet ott-hontalanná válása, lepusztulása felett érzett szorongás, az otthon régi állapotára utáni vágy. A posztapokaliptikus filmekben megjelenő negatív képzetek ebben az értelemben egyfajta *periferizációs szolasztalgiát* váltanak ki a nézőkből, ami Rebecca Solnit (2009) „elitpánik”-fogalmával is összefüggésbe hozható (lsd. erről részletesen Gagy

felé tartó jövedelemáramlás, a költségek és válsághatásoknak a perifériákra háritása egyaránt meghatározza a létfeltételeket a centrumban és a periférián (lsd. pl. Wallerstein 2010 [2004]; Éber 2018; Éber, Gagy, Geröcs és Jelinek 2019). Ahogy Arrighi (1992 [1990]) rámutat, a 20. század tapasztalata, hogy stabil demokráciák csak a centrumországokban tudtak kialakulni, tehát a centrum demokratikus berendezésének feltételei, a periféria instabil időleges demokráciái és diktatúrái.

2019). A katasztrófák – érvel – az elit strukturális pozíciójából vannak ábrázolva a katasztrófafilmekben és a médiában, ezért azokban valójában az elit saját pozíciója felett érzett félelme fejeződik ki.¹⁸ Ez alapján mondhatjuk, hogy a Globális Észak kapitalista szubjektumának klímaszorongása nem univerzalizálható mint általános pszichológiai jelenség, mivel abban jelen van a centrumpozíció jelentette életmódbeli előnyök megszűnésétől való „globáliselit-félelem”, illetve „periferizációs szolasztalgia”.

AZ ÖKOSZORONGÁS KRITIKÁJA

A fentiek nem azt jelentik, hogy a pszichotudományok művelői ne vennék észre valamilyen formában az ökológiai katasztrófa körül kialakuló negatív képzeteket és érzelmeket, ugyanakkor az ökoválságra adott egyéni és csoportos reakciók tipizálása kihívást jelent számukra. A pszichotudományok olyan társadalmi képzetekbe és gyakorlatokba ágyazottak, melyek a kialakult válsághelyzetért is felelősek, hiszen a Globális Észak szubjektumának életmódját a globális egyenlőtlenségekre, illetve az emberi és nem emberi természet elsajátítására épülő kapitalizmus elfogadására irányuló technológia. Ahogy azt az APA leírásában is láttuk, hiába példa nélküli a klímaszorongás jelensége, a szakemberek azt továbbra is már létező modelleken keresztül értelmezik. A probléma, hogy nem tudnak hathatósan reagálni, mivel megoldásaikat a kapitalista világekölógiai rendszer logikája mentén a társadalom domináns céljain, nyelvén és gyakorlatain keresztül fogalmazzák meg, ezzel újratermelve az uralkodó jelentéseket és a hatalmi struktúrát (Kiss 2020)¹⁹.

18 Továbbá a válság menedzselését a jelenlegi rendszer dominanciára épülő társadalmi viszonyai alapján képzelik el. Ez fedi el, hogy a valódi válságokban az emberek a kölcsönös segítségnyújtás és szolidaritás segítségével képesek túlélni. A magányos fegyveres férfi hős és zombiszerű vagy esztelenül pánikoló tömeg a szorongás prekorporált képe és egyben a valóságot – ez esetben maszkyszerűen – eltakaró kép, tehát ideológia.

19 Habár megannyi kezdeményezést látunk a társadalmi-kulturális ágensek bevonására az egyéni patológiák megértésében, például a kritikai pszichológiai mozgalmak felől, az emberi és a nem emberi környezet közti dialektika vizsgálata még várat magára. A környezetpszichológia vagy a természetpszichológia ágai felől erre

Az új megoldások felfedezéséhez a tudással ellentétes hitek (az „ideológia”) megkérdőjelezésére van szükség, ez azonban elsősorban nem individuális ágensekre, hanem intézményi gyakorlatokra vonatkozik, hiszen ezek szervezik meg a hétköznapi praxisokat is. Ugyanakkor a válság olyan problémákkal szembesíti az emberiséget, amik megoldhatatlanok a jelenlegi kapitalista logikán belül, hiszen a végtelen tőkefelhalmozás lehetetlen a környezet olcsó nem emberi természetű alakítása és az ökológiailag fenntarthatatlan energiafogyasztás nélkül. Azok a megoldások, melyeket például az APA közleménye is sugall, nem lépnek túl e képzeteken, sőt újratermelik a privilegizált szubjektum pozícióját, mely végső soron önpusztítóvá válik. A pszi-komplexum ezen keresztül pedig akarva-akaratlanul is, de ismét rendszerigazoló szerepet tölt be. Ez az attitűd az, melyet az egzisztencialista filozófiák *inautentikus létként* aposztrofálnak. Az inautentikusság ebben az esetben azt jelenti, hogy nem vagyunk kapcsolatban az aktív, dönteni képes oldalunkkal, ezért inkább egy biztos, ám kritikátlan fogyasztói attitűdre állunk rá, ami passzivitásban tart minket a társadalmi és ökológiai folyamatok megértésével szemben.

A Globális Észak szubjektuma a klímakatasztrófa elől a már megszokott, kapitalista válaszok felé menekül, a doxazmába („tudja, mégis teszi”), viszont pont az, amivel menekül (pl. tagadás vagy épp megnövekedett fogyasztás), elmélyíti és kezelhetetlenebbé teszi a helyzetet. Amíg a pszi-komplexum ahhoz járul hozzá, hogy a Globális Észak szubjektuma szorongásként vagy patológiaként eltávolítsa magától a válságra adott érzelmi reakcióit, addig pusztán külső megfigyelője, és nem résztvevője lesz életének és a világ alakulásának. Az ökoszorongást ezért termékenyebb egy kiténtetett pillanatra adott reakcióként értelmeznünk, mivel általa a megszokott (társadalmi képzelet által létrehozott) értelmezések és eszközök jelentése kérdőjeleződik meg. Azaz amennyiben nem annak elhallgattatására

láthatunk kezdeményezéseket, ugyanakkor ezek a humánumból, azaz emberi viselkedés környezetformáló hatásából tudnak csak kiindulni (Kóváry 2019), ezzel továbbra is az individuumot állítva a viszonyrendszer középpontjába. Ezzel a nem emberi környezet reakcióinak megértése és ezen keresztül a kölcsönösség lehetősége is háttérben marad.

törekszünk, a „szorongás” segíthet kilépni a világhoz való inautentikus (ideologikus) viszonyból és a hegemon társadalmi képzetekből.

A fentiek fényében tehát nem mindegy, hogyan keretezzük az ökológiai szorongásként leírt negatív érzelmet, már csak azért sem, mert az individuálisan szorongó ember kevésbé adaptív magatartást mutat (Davey et al. 1992). Panu Pihkala (2021: 124) szerint a szorongás feltételezése megbénítja a cselekvést, miközben az akár ösztönző energiaforrás is lehetne.²⁰ A reális katasztrófa fényében talán pszichológiailag adekvátabb és stratégiaileg célravezetőbb lehet az ököfélelem vagy ökoaggodalom kifejezéseket használni, mivel ezek a negatív érzelmeket mint egy, a külső krízisre adott realisztikus választ írják le. Az aggodalom problémaközpontú adaptív megküzdési stratégiákkal, a szorongás viszont gyenge problémamegoldó stratégiákkal jár együtt (Kleres és Wettergren 2017; Jensen 2019; Pihkala 2021; Ray 2020).²¹ Az ökológiai aggodalom továbbá nemcsak egy individuális elmében lejátszódó folyamatot jelöl, hanem magában hordozza a bolygó jövőbeli állapotával, az emberi és nem emberi élettel, valamint az ökoszisztémák egészségével kapcsolatos törődés motívumát. Ez alapján a fenomén jobban hasonlít az „egzisztenciális szorongáshoz”, amit azok is érezhetnek, akikre jelenleg még nincs közvetlen hatással – például áradások, aszály vagy erdőtűz formájában –, mégis tisztában vannak azzal, mi megy végbe a világ különböző pontjain, és ezek milyen hosszú távú következményekkel járnak. Az átkeretezés segít kilépni az egyéni érzelemszabályozás paradigmájából, mindez pedig a cselekvés lehetőségét hordozza magában (Ojala 2018: 12).

20 Itt újra hangsúlyozni kell, hogy a „klímaszorongásról” mint társadalmi jelenségről beszélünk, nem azokról a klinikai szorongásos zavarban (PD, OCD, SAD, GAD, PTSD stb.) szenvedőkről, akik állapotához az ökológiai helyzet kiváltó stresszorként járult hozzá. Illetve a probléma pontosan e két jelenség összemosása.

21 Az egyik első, e jelenséggel kapcsolatos országos felmérés a 2019 nyarán Finnországban végzett *Klímaérzelem Felmérés* (Climate Emotions Survey) volt, amelyben több mint 2000 finnt kérdeztek meg (Hyyrö 2019; Pihkala 2021: 124).

ÖKOAGGODALOM ÉS POLITIKAI CSELEKVÉS

A világoökológiai iskola abból az ökofeminista és ökoszocialista mozgalmakra is jellemző feltevésből indul ki, hogy a klímakatasztrófa ma már objektíven elkerülhetetlen, ezért a politikai stratégiákat is ennek szellemében kell kialakítani. Ez magában foglalja, hogy a gazdasági-ökológiai katasztrófát minél tovább késleltetni kell, tehát szemben áll a fosszilis energiahordozókat preferáló stratégiákkal, valamint szövetségre törekszik a fenntarthatóságért küzdő aktivistákkal. Szemben a *Green New Deal*lel és a „zöld kapitalista technooptimizmus-sal”²² abból indul ki, hogy a katasztrófa elsősorban strukturális, és nem technológiai kérdés. Az olcsó erőforrások elsajátítása a rendszer alapvető strukturális szegmense, ezért szükségképpen magában foglalja a klímakatasztrófára való társadalmilag tudatos felkészülést is. Ez alapján a probléma a jelenlegi rendszeren belül nem megoldható, ugyanakkor a jelen világrendszer szétesésén keresztül a katasztrófa lehetőséggé is válhat. Azzal, hogy a kapitalista felhalmozásba bevonható olcsó erőforrások kimerülnek, lehetőség nyílhat egy nem az emberi és nem emberi erőforrások kizsákmányolásán és elsajátításon alapuló új világoökológiai rendszer felépítésére. Ebből adódik, hogy a politikai cselekvésnek olyan intézményes keretek létrehozására is kell irányulnia, amik mentén a gazdasági-ökológiai katasztrófából felépülhet egy emancipatorikus, nem a tőkét, hanem az emberi és nem emberi reprodukciót szolgáló világ(rendszer).

Ez a törekvés Maria Ojala (2018: 13) megfogalmazásában magában foglalja egy *prefiguratív politika* szükségességét is. Ennek lényege, hogy a klímaügyeket támogató politika, mozgalmak és személyek megke-

22 A Globális Észak államai különböző erőforrásokkal segítik tőkéseiket a környezetbarát energia fejlesztésében. Ez hozzásegíti a centrumországokat ahhoz, hogy kvázi monopóliumot szerezzenek a globális zöld energiátállításban. A hagyományosan a fosszilis tőkével szövetséges jobboldal – ahogy arról fentebb már volt szó – a Thunberg nevével fémjelzett aktivizmust „klímaszorongásnak” bélyegezi, ugyanakkor manapság egyre több, hagyományosan a jobboldallal szövetséges tőkés is érdekelt lett a progresszív energiaforrásokban. Továbbá a jelenleg zajló geopolitikai átrendeződésben, illetve militarizációs hullámban a globális (pártpolitikai) baloldal retorikájában is progresszívnek kezdett el számítani a nem orosz forrásból származó földgáz. Ezek által a tradicionális érdek- és retorikai határok elmosódtak.

rülik a társadalmi status quót annak érdekében, hogy szociális változást hozzanak létre. Mindezt alternatív közösségi kapcsolódások és gyakorlatok lokális szintű létrehozásával kívánják elérni. A prefiguratív politika egy példája a szolidáris gazdaságok rendszere.²³ A stratégia kombinálja a prefiguratív politikát (pl. szolidáris gazdaságok rendszere), a hagyományos, sokszor konfliktusokat is magában foglaló politikai építkezési lehetőségekkel (pl. szakszervezetépítés és a klímaügyek bevitelére a szakszervezetekbe [Huber 2022]). Egy ilyen stratégia egyszerre képes késleltetni az ökokatasztrófát és megzavarni az uralkodó társadalmi képzeteket, valamint az azokban működő normákat azáltal, hogy a hétköznapiak részévé tett reprodukzív gyakorlatokon keresztül szubverzíven játssza ki például a kapitalista termelés logikáját, így *prefigurál* egy nem kizsákmányoláson, elsajátításon és a környezet olcsó természetű alakításán alapuló jövőt. Ezáltal a stratégia egyszerre buzdít a jelenben való politikai cselekvésre és építi a *konstruktív reményt*, a folyamatos és aktív részvételt a társadalmi képzelet számára is.

Jelenleg a katasztrófáról szóló domináns társadalmi képzelet, melyet a kultúripar termékei is közvetítenek, a kapitalista gazdaság által biztosított javak (étel, otthon, védelem) veszélybe kerülését hangsúlyozzák (Gagyai 2019: 239). Valójában nehezen megjósolható, hogy a tömeges emberi és nem emberi élőlények kipusztulása, illetve az emberi és nem emberi élet biológiai létfeltételeinek beszűkülése vagy megszűnése, és a kizsákmányoláson és elsajátításon alapuló világekölölgiai rendszer összeomlása milyen ütemben, milyen forgatókönyv szerint történik meg. Az antikapitalista (ökofeminista, ökoszocialista, szövetkezeti stb.) stratégiák arra irányulnak, hogy az egyre szűkülő időablakot hogyan lehetne tágítani, és hogy az egyre kisebb objektív cselekvési térben hogyan lehet maximálisan felkészülni a katasztrófára.

Azonban az ökológiai-gazdasági katasztrófa lefolyása jelenleg még az elit félelmeiből táplálkozó horrornarratívákban ölt formát, amire rásegít a média és a közbeszéd is. Ezek alapján egy esetleges vészhelyzetben a fogyatkozó erőforrások megszerzéséért folyó versenyben bárki fenyegetéssé válhat. Egy ilyen képzetben lehetetlennek

23 Lsd. Fordulat 27.

tűnik az önszerveződés és a kölcsönös segítségnyújtás, ami minden politikai cselekvés gátjává válik, épp ezért sürgető olyan képzetek kidolgozása, melyeken keresztül az intézményrendszerek hivatalos menetébe beilleszthetővé válik az altruista, önsegélyező önszerveződés lehetősége is (Gagy 2019: 241).

Erre egy példa Rebecca Solnit már korábban idézett, a 2005-ös Katrina hurrikánról szóló katasztrófaszociológiai tanulmánya, melyben új megvilágításba helyezi a válsághelyzetre adható társadalmi reakciókat. Kutatása a hegemon képzetek dekonstrukcióján keresztül a társadalmi képzeletet tágító perspektívát nyújt. Solnit két fontos megállapítást tesz, melyek gyakorta háttérben maradnak a hivatalos narratívákban. Egyrészt, katasztrófa esetén az emberek már a hivatalos szervek kiérkezése előtt a segítség és kölcsönösség hullámával reagálnak. Másrészt, a kölcsönös segítségnyújtáson keresztül az áldozatok nemcsak veszteséget, de örömet, szeretetet és az emelkedettség állapotát is megélik, s így gyakran az elszenvedett nehézségek ellenére is mint életük legértelmesebb időszakára tekintenek vissza. Ezt Solnit úgy írja le, mint „paradicsom a pokolban” (Solnit 2009, idézi Gagyi 2019: 239.). A hegemon képzettel szemben a katasztrófák esetében tehát a prozociális viselkedés is megjelenik. Ezért a negatív helyzet ellenére megtapasztalható felemelő érzések hangsúlyozása az ökokatasztrófára való felkészülés egyik felszabadító eleme lehet. A katasztrófa okozta veszteség pozitív oldala, hogy az felszabadítja az embereket a felhalmozás és egymás ellen folytatott verseny logikája alól (Gagy 2019: 242). Ez lehet az egydimenziós ember visszanyert transzcendenciaélménye, a saját szubjektivitásból és individualitásból való kilépésének lehetősége a másokon való törődésen keresztül.

A fenti pozitív érzések az ökológiai krízishez köthető tanulmányokban is megjelennek (Ojala 2018; Pihkala 2021). Ezek beszámolnak a remény, a megerősödés és az összetartozás érzéseiről, különösen, ha kollektív cselekvéshez kapcsolódtak. Azaz a csoportos katasztrófakezelés, a „látens katasztrófa-közösségek” konstruktív viszonyt teremtenek az elkerülhetetlen válsággal, és segítenek újrafogalmazni az objektív körülmények mellett véghezvihető cselekvések lehetőségét – ahogy azt Gagyi is kiemeli (Solnit 2009: 302, idézi Gagyi 2019: 244). A szorongás bénító érzésével szemben a pozitív érzések az aktív

elköteleződés és a cselekvésre való összpontosítás forrásai lehetnek (Ojala 2018:14.).

Ezzel párhuzamban az „ökológiai szorongás” mediatisált pszichológiai diskurzusa végső soron a *status quo* megőrzésére irányul azzal, hogy individualizált keretben kívánja megoldani a szorongás kérdését. Habár jelenleg nem léteznek egyértelmű megoldások és válaszok sem az ökológiai katasztrófa kezelésére, sem az azt övező szorongás feloldására, az atomizáló keretrendszer mindenképp a közösség radikális politikai cselekvésének elősegítése (pl. szakszervezetek építése és a klímaügyek bevitele a szakszervezetekbe) és a prefiguratív politikákhoz szükséges posztkapitalista képzelet kialakítása ellen hat. Ezért minden eddiginél sürgetőbbé vált, hogy a pszichológiai diskurzus, túl a medikumon, kölcsönhatásba lépjen olyan társadalmi és kritikai elméletekkel is, melyekkel közös együttműködése élhetőbb stratégiák kidolgozására nyújthat lehetőséget a hétköznapi praxisok szintjén.

ÖSSZEGZÉS

A helyzet megértéséhez és kezeléséhez a pszichotudományoknak inter- és multidiszciplináris nézőpontra van szükségük. Az ökológiai tudás segít megérteni azokat a folyamatokat, amelyek környezetünkben az emberi tevékenység hatására végbemennek. A politikai gazdaságtan segít megérteni, hogy a jelenlegi világrendszer keretein belül miért fenntarthatatlan a környezet megszervezésének módja, és hogy az egyéni fogyasztásra irányuló stratégiák miért rendszerfenntartó látszatemegoldások. A pszichológiai és kritikai társadalomtudományok összjátéka továbbá segít értelmezni, hogy a hatalmi viszonyokba ágyazott kulturális kódok és normák hogyan hatnak az emberi érzelmekre és azok kezelésére. Mindennek megértésében nem lehet figyelmen kívül hagyni továbbá az érzelmek és érzelempolitikák szociológiáját, illetve politológiáját, melyeken keresztül értelmezhetővé válik a válságra adott reakciók széles skálája.

A világrendszer végső válságának következményei egyre nehezebben tervezhető egyéni életutakhoz vezetnek, így a bizonytalanság általános társadalmi jelenséggé válik, ez viszont a megfelelő keretezés

és politikai stratégiák mentén a prefiguratív politikák és a kölcsönös segítségnyújtás hálózatainak kialakulásának alapja is lehet. A kölcsönös segítségnyújtás, a zárt individualitáson és a személyes létfenntartás előtérbe helyezésén való túllépés, ezen keresztül egy olyan transzcendenciaélmény megtapasztalása lehet, ami az embert „magasabb rendű” célok beteljesítése felé terelheti (Solnit 2009: 118). Az ökológiai-gazdasági válságra adott pszichés reakciók komplex értelmezésének ebben központi jelentősége lehet. Át kell értékelnünk az ökoszorongásként meghatározott fenomént, hiszen ha pusztán a megszüntetésére törekszünk, elveszíthetjük az abban rejlő pozitív potenciált az új megoldási stratégiák feltalálására. A reális *aggodalom* és *félelem* fogalmai segíthetnek áttörni a készen kapott hegemon katasztrófaképzeteket, a veszély minél pontosabb megnevezése pedig lehetővé teszi a *kollektív reakciókat*, szemben a szorongás izoláló jellegével.

Ha csak a szorongás patológiás értelmére fókuszálunk, elkerüljük azt a „praktikus szorongást” vagy aggodalmat, ami egzisztencialista alapokról kiindulva segít a konstruktív megoldási stratégiák kifejlesztésében (Doppelt 2016; Davenport 2017). Az értelmező munka elősegíti az emocionális kompetencia kiépítését, a krízishez kötődő negatív érzelmek átfordítását cselekvésbe a konstruktív keretezésen keresztül (Pihkala 2021). Ez végső soron segít egy személyes és közösségi reziliencia kiépítésében, amelyet a környezetpszichológia felől Rosemary Randall (2019) vagy Renée Lertzman (2015) munkássága hangsúlyoz. Ahogy Pihkala (2021: 126) is rámutat, a politikai cselekvéshez szükségünk van a *büntudatra*, mert ez segít beláttatni, hogy bizonyos dolgokat rosszul csinálunk és ezeket helyre kell hoznunk; a *szégyenre*, hogy felfogjuk az emberi tevékenység környezetre gyakorolt hatásának súlyát; a *gyászra*, ami segít feldolgozni a bizonyos dolgok elkerülhetetlen elvesztését; és végül a *haragra*, ami energiát szolgáltat a rendszerkritikához és a strukturális dinamikákkal szembeni ellenálláshoz.

HIVATKOZOTT IRODALOM

- Albrecht, Glenn A. (2003). *Solastalgia: a new concept in human health and identity*. PAN Partners.
- Albrecht, Glenn (2019). *Earth Emotions: New Words for a New World*. Cornell University Press.
- American Psychiatric Association (2013). *Highlight of changes from DSM-IV-TR to DSM 5*. https://www.psychiatry.org/File%20Library/Psychiatrists/Practice/DSM/APA_DSM_Changes_from_DSM-IV-TR_-_to_DSM-5.pdf
- Arrighi, Giovanni (1992 [1990]). A fejlődés illúziója. A félperiféria koncepciójának megújítása. *Eszmélet*, 15–16, 145–180.
- Arrighi, Giovanni (2010 [1996]). *The Long Twentieth Century: Money, Power and the Origins of Our Times*. Verso.
- Arrighi, Giovanni és Silver, Beverly J. (szerk.) (1999). *Chaos and Governance in the Modern World System*. University of Minnesota Press.
- Arrighi, Giovanni és Silver, Beverly J. (2001). Capitalism and World (Dis)Order. *Review of International Studies*, 27(5), 257–279.
- Barkemeyer, Ralph; Givry, Philippe és Figge, Frank (2017). Trends and patterns in sustainability-related media coverage: A classification of issue-level attention. *Environment and Planning C: Politics and Space*, 36(5), 937–962.
- Benanav, Aaron (2020). *Automation and the Future of Work*. Verso.
- Bergmann, Zoe és Ossewaarde, Ringo (2020). Youth climate activists meet environmental governance: Ageist depictions of the FFF movement and Greta Thunberg in German newspaper coverage. *Journal of Multicultural Discourses*, 15(3), 267–290.
- Bienvenu, O. Joseph; Wuyek, Lisa A. és Stein, B. Murray (2010). Anxiety Disorders Diagnosis: Some History and Controversies. In Stein, B. Murray és Steckler, Thomas (szerk.), *Behavioral Neurobiology of Anxiety and Its Treatment* (4–19). Springer.
- Castoriadis, Cornélius (1975). *L'institution imaginaire de la société*. Seuil.
- Chen, Yue; Bidwell, L. Cinnamon és Norton, Daniel (2006). Trait vs. State Markers for Schizophrenia: Identification and Characterization through Visual Processes. *Current Psychiatry Reviews*, 2(4), 431–438.
- Clayton, Susan; Manning, Christie; Krygsman, Kirra és Speiser, Meighen (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. American Psychological Association, and ecoAmerica.
- Costello, Anthony; Abbas, Mustafa; Allen, Adriana; Ball, Sarah; Bellamy, Richard et al. (2009). Managing the health effects of climate change. *The Lancet*, 373(9676), 1693–1733.

- Csizmadia Máté (2021). Élet a klímaszorongás árnyékában. *Mindennapi pszichológia*, 2021/különszám, 37–42.
- d’Abrera, Bella (2019). Young eco-warriors not taught about how we power democracy. *The Australian*, 2019. március 14. <https://www.theaustralian.com.au/commentary/opinion/young-ecowarriors-not-taught-about-how-we-power-democracy/news-story/db5c185feb5919c539bec9c8f408522c>
- Davenport, Leslie (2017). *Emotional Resiliency in the Era of Climate Change: A Clinician’s Guide*. Jessica Kingsley Publishers.
- Davey, C. L. Graham; Hampton, James; Farrell, Jola és Davidson, Sue (1992). Some characteristics of worrying: Evidence for worrying and anxiety as separate constructs. *Personality Individual Differences*, 13(2), 133–147.
- Davis, Mike (2006). *Planet of Slums*. Verso.
- Doppelt, Bob (2016). *Transformational Resilience: How Building Human Resilience to Climate Disruption Can Safeguard Society and Increase Wellbeing*. Taylor & Francis
- DSM-5 (2014). Generalizált szorongásos zavar. In *DSM-5 referenciacézikönyv a DSM-5 diagnosztikai kritériumaihoz (191–207)*. Oriold és társai.
- European Psychologist (2021). *Special Issue: Psychology and the Environmental Crisis*, 26, 3.
- Éber Márk Áron (2018). A világrendszer-elemzés. In Antal Attila, Földes György és Kiss Viktor (szerk.), *Marx... Interpretációk, irányzatok, iskolák (160–174)*. Napvilág.
- Éber Márk Áron, Gagyi Ágnes, Gerőcs Tamás és Jelinek Csaba (2019). 2008–2018: Válság és hegemonia Magyarországon. *Fordulat*, 26, 28–75.
- Faludi Gábor, Gonda Xénia és Döme Péter (2015). A szorongás konceptuális aspektusai, klasszifikációja, neuroanatómiája és az anxiolitikum-fejlesztés problémái. *Neuropsychopharmacologia Hungarica*, 17(2), 69–80.
- Fiennes, Sophie (2006). *The pervert’s guide to cinema*. Amoeba Film.
- Fisher, Mark (2020 [2009]). *Kapitalista realizmus. Nincs alternatíva? Napvilág*.
- Foucault, Michel (2003 [1975]). *Abnormal. Lectures at the College de France 1974–75*. Verso.
- Foucault, Michel (2004 [1961]). *A bolondság története a klasszicizmus korában*. Atlantisz.
- Foucault, Michel (2006 [1972]). *Psychiatric Power. Lectures at the College de France 1973–74*. Palgrave Macmillan.
- Gabbard, Glen O (2008 [2005]). *A pszichodinamikus pszichiátria tankönyve*. Lélekben Otthon.
- Gagyi Ágnes (2018). *A válság politikái. Új kelet-közép-európai mozgalmak globális perspektívában*. Napvilág.

- Gagy Ágnes (2019). Félelem helyett kölcsönös segítség: a katasztrófaszociológia tanulságai a klímaválságra való felkészülésre. *Fordulat*, 25, 237–246.
- Gelfuso, Érica Aparecida; Rosa, Daiane Santos; Fachin, Ana Lúcia; Mortari, Márcia Renata; Cunha, Alexandra Olimpio Siqueira és Belebony, Rene Oliveira (2014). Anxiety: a systematic review of neurobiology, traditional pharmaceuticals and novel alternatives from medicinal plants. *CNS Neurol Disord Drug Targets*, 13(1), 150–165.
- Graham, Peter, Kuyvenhoven, Cassandra és Upitis, Rena (2020). The Emotional Experience of Sustainability Courses: Learned Eco-Anxiety, Potential Ontological Adjustment. *Journal of Education for Sustainable Development*, 14(2), 190–204.
- Horkheimer, Max és Adorno, W. Theodor (1990 [1947]). A kultúripar. In: *A felvilágosodás dialektikája* (147–200). Gondolat és Atlantisz.
- Huber, Matthew T. (2022). *Climate Change as Class War. Building Socialism on a Warming Planet*. Verso.
- Hyry, Jaakko (2019). *Kansalaiskysely ilmastonmuutoksesta ja tunteista*. Sitra, the Finnish Innovation Fund.
- Illouz, Eva (2007). *Cold intimacies. The Making of Emotional Capitalism*. Polity.
- Jacobsson, Diana (2020). Young vs old? Truancy or new radical politics? Journalistic discourses about social protests in relation to the climate crisis. *Critical Discourse Studies*, 18(4), 481–497.
- Jameson, Fredric (1994). *The Seeds of Time*. Columbia University Press.
- Jensen, Tim (2019). *Ecologies of Guilt in Environmental Rhetorics*. Palgrave Macmillan.
- Kiss Kata Dóra (2020). Izoláció vagy rokonulás? A koronavírus-járvány öko-filozófiai elemzése. *Apertúra*, 2020. ősz. <https://www.apertura.hu/2020/osz/kiss-izolacio-vagy-rokonulas-a-koronavirus-jarvany-okofilozofiai-elemzese/>
- Kiss Viktor (2014). „Tudják, de mégis teszik”. Slavoj Žižek és a kapitalizmus mint ideológia. *Replika*, 89, 129–150.
- Kiss Viktor (2018). *Ideológia, kritika, posztmarxizmus. A baloldal új korszaka felé*. Napvilág.
- Kleres, Jochen és Wettergren, Åsa (2017). Fear, Hope, Anger, and Guilt in Climate Activism. *Social Movement Studies*, 16(5): 507–519.
- Kovai Melinda (2015). Egyéni szociális probléma – Bevezetés. *Imágó Budapest*, 4(2): 3–6.
- Kőváry Zoltán (2019). Bevezetés: Föld és lélek – klímaválság és pszichológia. *Imágó Budapest*, 8(4): 3–10.

- Kőváry Zoltán (2020). Te is parázol? Klímaszorongás egy pszichológus szemével. WWF. <https://wwf.hu/hireink/klima-es-energia/te-is-parazol-klimaszorongas-egy-pszichologus-szemevel-szerzo-dr-kovary-zoltan/>
- Lertzman, Renee (2015). *Environmental Melancholia: Psychoanalytic Dimensions of Engagement*. Routledge.
- Lukács György (1971 [1923]). *Történelem és osztálytudat*. Magvető.
- Marcuse, Herbert (1990 [1964]). *Az egydimenziós ember*. Kossuth.
- Marx, Karl (1955 [1867]). *A tőke I.* Szikra.
- Marx, Karl és Engels, Friedrich (1974 [1856]). *A német ideológia*. Magyar Helikon.
- Moore, Jason W (2015). *Capitalism in the Web of Life: Ecology and the Accumulation of Capital*. Verso Books.
- Moore, Jason W (2019 [2014]). Az olcsó természet vége, avagy rájöttem, hogy nem kell féltetni „a” természetet, meg is lehet szeretni a kapitalizmus válságát. *Fordulat*, 25, 17–53.
- Moore, Jason W (2021 [2015]). Olcsó élelmiszer és klímaváltozás, avagy hogyan jutottunk az értékéből a negatív értékig a kapitalista világökológiában. *Fordulat*, 29, 9–68.
- Nielsen, Jonas és D’haen, Sarah Ann Lise (2014). Asking about climate change: Reflections on methodology in qualitative climate change research published in *Global Environmental Change* since 2000. *Global Environmental Change*, 24, 402–409.
- Ojala, Maria (2018). Eco-Anxiety. *RSA Journal*, 164(4), 10–15.
- Parker, Ian (2007). Critical Psychology: What It Is and What It Is Not. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1): 1–15.
- Parr, Adrian (2015). The wrath of capital: Neoliberalism and climate change politics – Reflections. *Geoforum: Journal of Physical, Human, and Regional Geosciences*, 62, 70–72.
- Pihkala, Panu (2021). Eco-anxiety. In Krieg, C. Parker és Toivanen, Reetta (szerk.), *Situating Sustainability: A Handbook of Contexts and Concepts* (119–134). Helsinki University Press.
- Pine, Daniel (2009). Anxiety Disorders: Introduction and Overview. In Sadock, Benjamin James; Sadock, Virginia Alcott és Ruiz, Pedro (szerk), *Kaplan and Sadock’s Comprehensive Textbook of Psychiatry (1839–1925)*. Williams & Wilkins.
- Randall, Rosemary (2019). Climate Anxiety or Climate Distress? Coping with the Pain of the Climate Emergency. *rorandall.org* <https://rorandall.org/2019/10/19/climate-anxiety-or-climate-distress-coping-with-the-pain-of-the-climate-emergency/>.
- Ray, Sarah Jacquette (2020). *A Field Guide to Climate Anxiety: How to Keep Your Cool on a Warming Planet*. University of California Press.

- Rose, Nicholas (1985). *The psychological complex: Psychology, politics and society in England 1869–1939*. Routledge és Kegan Paul.
- Rose, Nikolas (1996). *Inventing Ourselves: Psychology, Power and Personhood*. University Press.
- Rose, Nikolas (1999 [1989]). *Governing the Soul. The Shaping of the Private Self*. Free Association Books.
- Salleh, Ariel (2019 [2017]). Ökofeminizmus. *Fordulat*, 25, 143–158.
- Schreiber, Melody (2021). Addressing climate change concerns in practice. *Monitor on Psychology*, 52(2).
- Solnit, Rebecca (2009). *A Paradise Built in Hell: The Extraordinary Communities That Arise in Disaster*. Viking Penguin.
- Szekeres, György (2019). Milyen változásokat hoz a pszichiátriában a BNO-11? *Lege Artis Medicinae*, 29(01–02), 89–93.
- Wallerstein, Immanuel (2000). Globalization or the Age of Transition? A Long-Term View of the Trajectory of the World-System. *International Sociology*, 15(2), 251–267.
- Wallerstein, Immanuel (2010 [2004]). *Bevezetés a világregndszer-elméletbe*. L'Harmattan.
- Willers, Lisette E. W. G.; Vulink, Nienke; Denys, Damiaan; Stein, Dan J. (2013). The origin of anxiety disorders – an evolutionary approach. *Mod Trends Pharmacopsychiatry*, 29, 16–23.
- Žižek, Slavoj (1989). *The Sublime Object of Ideology*. Verso.
- Žižek, Slavoj (1997). *The Plague of Fantasies*. Verso.
- Žižek, Slavoj (2002). *Welcome to the Desert of the Real*. Verso.
- Žižek, Slavoj (2006). *How to Read Lacan*. Granta Books.
- Zizek, Slavoj (2008). *For They Know Not What They Do*. Verso.