

*Király Gábor – Köves Alexandra*<sup>\*</sup>  
**Szembenézni a végességgel**

Haláltudatosság és fenntarthatósági átmenetek<sup>\*\*</sup>

Az elmúlt években több olyan hirtelen bekövetkező és mélyreható változás történt, amelyek közvetlenül vagy közvetve a világ népességének szinte egészét érintették (Schipper et al., 2021; Ebi et al., 2021). Olyan eseményekre gondolhatunk, mint a szélsőséges időjárási jelenségek miatt bekövetkezett pusztító természeti katasztrófák (amelyek komoly kihívások elé állították már nemcsak a globális dél, hanem a globális észak országait is, Ridder et al., 2022); a Covid-19 és annak közép- és hosszú távú utóhatásai mind a fizikai, mind a mentális egészségünkre (McBride et al., 2021); valamint az ukrajnai háború és annak lehetséges következményei az egészségügyi rendszerekre, a globális élelmiszerhiányra és a gazdasági stabilitásra (The Lancet Regional Health – Europe, 2022). Ezekben, többek között, az a közös, hogy mind olyan események, amelyeket korábban valószínűtlennek tartottunk, ugyanakkor hirtelen mindennapi, durva valósággá váltak. Ezek a drámai változások – váratlanságuk és hatásaik tovaryűrűző voltából adódóan – mélyen és rosszul érintik az emberek ontológiai biztonságát és általános bizalmát (Adams, 2016). A hirtelen változások nem csupán az egzisztenciális félelmeket erősítették fel, hanem ezek lehetséges társadalmi és kulturális kezelési módjait is reflektorfénybe helyezték (Kieft, 2021). Egyelőre elmondható, hogy társadalmainkban a nyugtalanító témák kezelésének domináns megközelítése a figyelemelterelésen vagy a tagadáson alapuló elkerülő magatartás a konstruktív megküzdési stratégiák alkalmazása helyett (Norgaard, 2011; Weintrobe, 2013).

Helyzetünk abban az értelemben is nyugtalanító, hogy valószínűleg nem fogjuk magunk mögött hagyni ezt a néhány nehéz évet, hogy aztán visszatérhessünk a „normális” (bármit is jelentsen ez a kifejezés) kerékvágásba. Csupán egyetlen aspektust kiemelve: a klímaváltozás komoly zavarokat okoz az életünket fenntartó ökoszisztémákban (Schipper et al., 2021). A szélsőséges időjárási jelenségek a jövőben egyre gyakoribbá válnak és a klímaváltozás a jelenleginél

---

<sup>\*</sup> Király Gábor egyetemi tanár, Budapesti Gazdasági Egyetem, Felsőoktatás Jövője Kiválósági Központ. Köves Alexandra egyetemi docens, Budapesti Corvinus Egyetem, Operáció és Döntés Intézet.

<sup>\*\*</sup> Eredetileg: *Facing finitude – Death-awareness and sustainable transitions*; *Ecological Economics* 205, 107729. © Elsevier 2023. A szerzők fordítása. (Magyar nyelven megjelent: 2023.04.03.)

súlyosabb és mélyrehatóbb következményekkel jár majd ökológiai, társadalmi és gazdasági értelemben is (Camillus et al., 2021).

Az elmúlt évek változásai arra ösztönöznek, hogy végiggondoljuk, mivel jár létünk alapvető sebezhetősége. Más szavakkal, hogyan tudjuk figyelembe venni és milyen mértékben tudjuk elfogadni az életfenntartó rendszereink sebezhetőségét, beleértve természeti és társadalmi környezetünk vagy akár saját testünk kitettségét a változásnak és hanyatlásnak. Miközben ez a kérdés magában is vizsgálatra érdemes, jelen tanulmány amellettt érvel, hogy egyéni és társadalmi sebezhetőségünk és elkerülhetetlen végességünk szoros kapcsolatban áll viselkedésmintáink fenntarthatóságával vagy éppen fenntarthatatlanságával. Azt állítjuk, hogy a halál tagadása és a halál térbeli, fizikai és mentális távolítása fenntarthatatlan életmódhoz és kulturális mintákhoz vezet. Úgy is fogalmazhatunk, s ez az érme másik oldala, hogy a halál tudatát az életükbe befogadni képes egyének világnézete és értékrendje fenntarthatóbb életmódhoz, majd – közös valósággá válva – fenntarthatóbb kultúrához vezethet.

Ez az írás számos olyan forrásra támaszkodik, amelyek a sebezhetőségre (May, 2017), a végességre és az egzisztenciális szorongásokra összpontosítanak, mint például az egzisztenciális pszichológia (Yalom, 1980, 2008); a halál szociológiája (Kearl, 1989; Nielsen–Skotnicki, 2019; Livne, 2021) és a tagadás társadalmi szerveződése (Norgaard, 2011; Weintrobe, 2013); az érzelmi megküzdéssel kapcsolatos tanulmányok (Pihkala, 2019; Kieft, 2021); valamint az egzisztenciális szorongás és a fenntarthatóság kapcsolatával foglalkozó írások (Adams, 2016; Koller, 2021). Érvelésünket ugyanakkor leginkább egyrészt a rettegetéskezelés elméletére (terror management theory, Arndt et al., 1997, 2004), másrészt egy ehhez kapcsolható, de eltérő megközelítés, az önmeghaladás-kezelés elméleteire (transcendence management theory) alapozzuk (Cozzolino et al., 2004; Cozzolino–Blackie, 2013). (Ez utóbbira a tanulmány további részeiben a magyarul befogadhatóbb önmeghaladás elméletként hivatkozunk.) Míg az előbbi a halálszorongás elkerülésének gyakran negatív – kognitív, viselkedésbeli és kulturális – reakcióit igyekszik megérteni, addig az utóbbi szerint a végességünkkel történő közvetlen szembe-sülés pozitív változásokat hozhat az értékorientáció és az életcélok újraértékelése terén.

Ezen egymást átfedő gondolkodási irányzatok alapján tanulmányunk fő kérdése, hogy milyen módon lehetséges a halált tagadó, fenntarthatatlan kulturális mintából a halált az élet integráns részeként kezelő és fenntarthatóbb kulturális mintára váltani. Annak érdekében, hogy választ adjunk erre a kérdésre, megpróbáljuk felvázolni a jelenlegi nem fenntartható rendszer mögötti társadalmi dinamikát,

és egy olyan alternatív utat javasolunk, amely fenntarthatóbb irányok felé mozdíthatja el társadalmi működésünket. Fontos kiemelni, hogy kiváló tanulmányok foglalkoznak az egzisztenciális kérdések és a fenntarthatóság kapcsolatával (Weintrobe, 2013; Adams, 2016; Wolfe–Tubi, 2019; Koller, 2021). Ezekhez képest írásunk hozzáadott értéke, hogy egy olyan társadalmi dinamikát megragadó modellt vázolunk fel, amely hozzájárulhat a fenntartható átmenetek értelmezéséhez és katalizálásához. Ez a keretrendszer társadalmi szinten világítja meg a rettegéskezelés és az önmeghaladás elméleteinek következtetéseit, nagyobb elméleti teret engedve annak megértéséhez, hogy a halállal kapcsolatos különböző megközelítések hogyan vezethetnek eltérő értékrendekhez és az elfogadott viselkedésminták változásához. A modell lehetséges beavatkozási területeket is kínál a fenntarthatóbb társadalmi struktúrák felé mozdulás elősegítésére.

Fogalmi tisztázásként fontos megemlíteni, hogy ebben a tanulmányban a haláltudatosság kifejezést a mindennapi használatától némileg eltérően használjuk. A felfogásunk szerint ez a kifejezés nem egy stabil tulajdonság vagy állandó állapot, amellyel vagy rendelkezünk, vagy nem. A tudatosság a mi értelmezésünkben egy olyan tartomány, amely a halál tagadásának mintáitól (vagyis a tudatosság teljes hiányától) olyan viselkedés és gondolkodásmintákig terjed, amelyekben a halandóság ismerete és elfogadása integráns része az ember életének. A haláltudatosságnak ez a felfogása arra is rámutat, hogy ez nem csupán egyéni tulajdonság, hanem jelenlétét az emberek életében társadalmi, kulturális és szituációs tényezők idézik elő és határozzák meg. Ezen túlmenően a haláltudatosság a viselkedési válaszoktól részben független, de mégis kapcsolódó dimenzióknak tekinthető.

A tanulmány a következőképpen épül fel: az első részben a haláltudatossággal (és annak hiányával), valamint a késő modernitással kapcsolatos társadalmi elméleteket tárgyaljuk. Ezután áttérünk a rettegéskezelés és az önmeghaladás elméletekkel kapcsolatos korábbi kutatásokra. Miután minden szükséges elemet bemutattunk, a harmadik részben ismertetjük a haláltudatossággal és a fenntarthatósággal kapcsolatos társadalmi dinamikát megragadó modellünket. Ez vezet a következtetések részhez, amely a modellel kapcsolatos főbb elméleti és gyakorlati szempontokat tárgyalja.

### **A halál és a késő modernitás: társadalmi és kulturális összefüggések**

A halál kérdése nem csupán egyéni szorongásokban és élethelyzetekben van jelen, hanem társadalmi szinten is komoly kihívás (Nielsen–Skotnicki, 2019). Ahhoz, hogy a társadalmak el tudják kerülni

a káoszt és a szétesést, megpróbálják tagjaikat megvédeni a halál tényével kapcsolatos nyomasztó rettegéstől, kétségbeeséstől és kiábrándulástól (Kearl, 1989). A különböző társadalmak, különböző korszakokban eltérő válaszokat próbáltak adni erre a társadalmi kihívásra. Bár a szorongás kordában tartására kínált megoldások sosem lehetnek tökéletesek, vigaszt és támogatást biztosító szertartások, gyakorlatok és hitrendszerek széles repertoárját találjuk az emberi történelemben (Doughty, 2017).

A késő modernitás sajátos megoldást kínál a halálfélelem kezelésére azáltal, hogy az egyént a társadalmi élet középpontjába helyezi. A halál problémájára adott domináns válasz az, hogy a halálra emlékeztető jeleket a lehető legjobban el kell rejteni az emberek elől, és ugyanakkor meg kell győzni őket arról, hogy csak az egyéni életük és énjük számít igazán (Mellor–Schilling, 1993). A késő modernitás és a fogyasztói kultúra vigaszként kínálja tagjainak az illúziót, miszerint a rendelkezésükre álló idő korlátlan (vagy legalább elegendő figyelemelterelést nyújt ahhoz, hogy ne vegyenek tudomást a végeségről és a sebezhetőségről), és eközben a hangsúlyt az egyéni anyagi javakra és örömekre helyezi át (Arndt et al., 2004).

Mivel a halál problémájára nincs tökéletes megoldás, a kiszolgáltatottság és végesség tekintetében alapvető paradoxon áll fenn a társadalmilag elismert és nagy becsben tartott individualitás és az egyének tényleges értéke között (Benatar, 2017). Ezekben a társadalmakban az egyik fő életfeladat az én folyamatos gondozásának és fejlesztésének (reflexív) projektje (Giddens, 1991). Az emberi lét-helyzetből adódó sebezhetőség és a halandóság azonban ellentétben áll azzal, hogy állandóan az énnel törődünk, hiszen ez a projekt elkerülhetetlenül befejezetlen marad (Mellor–Schilling, 1993).

Ez az ellentmondás társadalmi szinten is jelen van. Miközben megpróbálunk egyénként értékes identitásokat létrehozni, fenntartani és megőrizni, soha nem volt ennyire könnyű a társadalomban lecserélni az egyes embereket. Intézményeink sikeres és folyamatos működése pozíciókra és nem konkrét személyekre támaszkodik, így az individualizált én – ha nem teljesít „megfelelően” – a leértékelődés és a társadalmi megszűnés kockázataival néz szembe. Ez egy alapvető társadalmi ellentmondás, amellyel valamilyen szinten a legtöbb ember tisztában van. Miközben a társadalom az egyéniség értékét hangsúlyozza, a tényleges egyéneket sem önmagukban, sem egyediségük miatt nem tartják értékesnek a társadalmi és intézményi életben (Kearl, 1989). Az individualitásra épülő megoldás kártyavárként omlik össze, amikor az emberek kiszolgáltatottá válnak, támogatásra szorulnak vagy bármilyen más értelemben már nem számítanak társadalmilag hasznosnak (May, 2017).

Ugyanakkor az egyén szintjén nem, vagy csak alig állnak rendelkezésre olyan társadalmi erőforrások, gyakorlatok és szertartások, amelyek támogatást nyújthatnának az egzisztenciális félelmekkel való szembenézéshez (Mellor–Schilling, 1993). A halál elveszítette közösségi aspektusát is. Többé már nem társas esemény abban az értelemben, hogy a közösség együtt emlékezne meg arról, hogy elveszítette az egyik értékes tagját. Ehelyett inkább magányos eseményként jelenik meg a már amúgy is alapvetően individualizált és privatizált életfolyamatban (Kearl, 1989). Miközben társadalmi életünk az individualizált én szentsége köré szerveződik, az ilyen ének sebezhetősége és végessége rejtett marad a társadalmi térben, ezáltal megtagadva „emberségünk” jelentős részét (May, 2017). Azok, akik akár a haldoklás, akár a gyász révén közel kerülnek a halálhoz, könnyen kirekesztett helyzetben találhatják magukat. Úgy tűnik, mintha az egyének sebezhetőségének és a végességének megmutatkozása, az individuális én szentségére vonatkozó látens és kollektív megállapodás felrúgását jelentené. Ily módon a haldoklóknak vagy gyászolóknak gyakran egyedül kell szembenéznük az egzisztenciális kérdésekkel (Mellor–Schilling, 1993).

Ez egy mélyen nyugtalanító felismerés a késő modernitásban élők számára, akik hajlamosak a kontextusoktól független, lehatárolt és individualizált énjüket hangsúlyozni, ahelyett, hogy az egymásra utaltság, a más élőlényekkel való mély közösség és együttérzés, valamint a generációk láncolatában való folytonosság érzéseire és erőforrásaira támaszkodnának (Yalom, 2008). Bármilyen társadalmi körülmények között komoly megpróbáltatás a halállal való szembenézés vagy szeretteink elvesztése. A jelenkorban azonban különösen védtelenné teszi az embereket a mindent elsöprő rettegéssel és kétségbeeséssel szemben az, hogy a felismerés közben az individualizált és független én kollektíven elfogadott és fenntartott illúzióját is elveszítik (Mellor–Schilling, 1993; Yalom, 2008).

Becker (1973) szintén tárgyalja ezeket a kérdéseket, kapcsolatot teremtve az egzisztenciális kérdések és a társadalmi és kulturális mechanizmusok között. Kiemeli, hogy emberként kettős természettel rendelkezünk: énünknek van egy biológiai és egy szimbolikus dimenziója. Úgynevezett halhatatlansági projektjeinkben (Yalom, 2008) szimbolikus énünk időben és térben kiterjeszhető, amennyiben nevünk, teljesítményeink, alkotásaink halálunk után is tovább élnek; vagy gyermekeink emlékezete megőríz minket. Ezzel szemben a biológiai oldal, vagyis a testünk véges, sérülékeny és fokozatos hanyatlásnak van kitéve (Solomon et al., 2015).

Ez a felismerés magában is szorongást kelt és egzisztenciális fenyegetés az én számára. Annak érdekében, hogy eltereljük a figyelmünket elkerülhetetlen elmúlásunk rémületéről, megpróbáljuk elkerülni a biológiai természetünkre történő emlékeztetőket, és szimbolikus énünkre, ezáltal szimbolikus halhatatlanságunkra összpontosítunk (Solomon et al., 2015). Ebből a szempontból a társadalom és a kultúra önmagukban is halhatatlansági projektjeink hordozóinak tekinthetők. Így ezeken a keretrendszeren belül küzdünk meg a halálszorongással, az ebből fakadó kétségbeeséssel, valamint az élet értelmével kapcsolatos kétségeinkkel (Becker, 1973).

Mindennek egyéni és kulturális szintű következményei is vannak. Az egzisztenciális szorongással való megküzdés egyik útja az, hogy az egyén az egyediségét, különlegességét hangsúlyozza. A különlegesség érzése (vagyis, hogy az egyén kivételes, pótolhatatlan, átlagon felüli, vagy másoknál jobb, okosabb, kifinomultabb) szimbolikus határvonalat húz a kontextusból kiemelkedő, különleges én és a mindennapi, átlagos emberek között. Az átlagos ember ugyanis sebezhető, hajlamosak megbetegedni, megöregedni és meghalni (Yalom, 1980). Emiatt az egyének inkább függetlenségüket és autonómiájukat hangsúlyozzák, miközben elhanyagolják kötődéseiket és személyiségük összefonódását másokéval (Yalom, 2008).

Érdekes módon az individualizált én és a kontextus szétválasztásának kulturális megnyilvánulásai is vannak. Mint fentebb említettük, a biológiai természetünkre emlékeztető jelek magukban is szorongáskeltők lehetnek, ugyanis a test a fokozatos hanyatlásnak és végül a halálnak van kitéve (Becker, 1973). Hasonlóképpen, a kulturális térben hajlamosak vagyunk tagadni a más élőlényekkel való rokonságunkat és a természeti környezetbe való beágyazottságunkat (Adams, 2016). Kulturális szinten ennek a különlegességérzésnek a megnyilvánulása az emberi faj kivételességébe vetett hit, valamint az, hogy társadalmi-gazdasági rendszereinket kontextusfüggetlennek, a természettől elkülönültnek tekintjük (Koller, 2021).

Mindazonáltal a kontextusfüggetlen világnézet riasztó jelei már most is jól láthatók. Egyesek szerint korunk az ontológiai bizonytalanság kora (Adams, 2016). Miközben ontológiai biztonságra van szükség ahhoz, hogy a világot biztonságos és értelmes helynek lássuk, ahol lehetséges a biológiai és a társadalmi élet folytonossága, a fent említett társadalmi zavarok aláássák ezt a biztonságot. A klímaváltozás rövid és hosszú távú hatásainak kiszámíthatatlansága és a társadalmi tétlenség következményeinek súlyossága felveti az emberiség kihalásának vagy „jobb esetben csak” a társadalmi és kulturális összeomlásnak a lehetőségét (Rees, 2020). Ez két szempontból is jelentős.

A szélsőséges időjárási jelenségek, valamint a klímaváltozásról szóló hírek, jelentések és előrejelzések egyrészt közvetlenül is mély egzisztenciális szorongást keltenek, hiszen emlékeztetnek mellőzött biológiai természetünkre. Rámutatnak ugyanakkor arra is, hogy *per definitionem* mi is a természet részei vagyunk, ebben a helyzetben ugyanolyan kiszolgáltatottak vagyunk, mint bármely más élőlény. Másrészt a klímaváltozás globális katasztrófájának fenyegető jellege közvetetten az emberi léthelyzettel kapcsolatos egyéni egzisztenciális szorongást is felerősíti, mivel aláássa a társadalmi és kulturális rend folytonosságába vetett bizalmunkat. Ez lényeges kérdés, hiszen szimbolikus énünknek és halhatatlansági projektjeinknek csak a kulturális, szimbolikus univerzumon belül van értelmük. A társadalmi összeomlás lehetősége ezért kétszeresen is szorongást keltő, mivel rávilágít mind biológiai, mind szimbolikus énünk sebezhetőségére.

### **Egyéni megküzdési mechanizmusok a végességgel szemben**

Néhány évtizeddel ezelőtt szociálpszichológusok elkezdtek empirikusan is ellenőrizni Becker halálszorongás-kezeléssel kapcsolatos elméleti feltevéseit (Solomon et al., 2015). Ennek a törekvésnek az eredménye egy olyan kutatási program lett, amelyet ma rettegéskezelés elmélet néven ismerünk. A – Becker elképzelésein alapuló – megközelítés alaptétele, hogy a halál olyan mély szorongást kelt bennünk, hogy mindent megteszünk annak érdekében, hogy már a gondolatát is elkerüljük (Arndt et al., 2004). A kutatási program olyan kísérleti helyzetekre épül, amelyekben a kutatók valamilyen formában emlékeztették az alanyokat a halálra, hangsúlyozva sebezhetőségüket és halandóságukat. A halandóságra való emlékeztetés előidézhető közvetett módon, például a résztvevők temető melletti megkérdezésével, vagy egy, a halálhoz kapcsolódó kifejezés szubliminális (ingerküszöb alatti) megjelenítésével egy képernyőn; de közvetlenül is, például amikor arra kérik a résztvevőket, hogy írjanak a halálról (Solomon et al., 2015).

A halál gondolatának felidézése mély egzisztenciális félelmeket vált ki a kísérleti alanyokból, alapértelmezett válaszként pedig úgy próbálják kezelni ezt a szorongást, hogy kiszorítják azt a tudatos gondolkodási folyamatokból (Wolfe–Tubi, 2019). Ennek két tipikus módja van: az önbecsülés növelése, valamint a kulturális világképhez való ragaszkodás. Empirikusan ellenőrizve ezeket, a rettegéskezelés elmélet képviselői ki tudták mutatni, hogy a halálra történő emlékeztetés hatására az emberek hajlamosak a saját individualizált énjükre koncentrálni (Solomon et al., 2015). Az önbecsülésük növelésére összpontosítottak, nagyobb érdeklődést mutatva az anyagi javak és

az anyagi felhalmozás iránt, és a hivalkodó fogyasztás külső jegyein keresztül keresték a társadalomban való megbecsültség érzését. Míg az önbecsülés növelése magában is szoros összefüggésben áll a túlzott fogyasztással és ezáltal a természeti erőforrások túlzott felhasználásával, ezt a tendenciát a jelenleg uralkodó kulturális világnézet is erősíti (Arndt et al., 2004).

Amint azt már tárgyaltuk, a kultúra az a szimbolikus tér, amely a folyamatosan változó fizikai, biológiai világhoz képest nagyobb fokú állandósággal rendelkezik. Ezért, ha az embereket a halálra emlékeztetik, fokozzák az abbéli erőfeszítéseiket, hogy világnézetük állandóságának és stabilitásának illúzióját fenntartsák (Arndt et al., 1997). Ennek következtében hajlamosak kevésbé toleránsak lenni más kulturális nézőpontokkal szemben, saját kultúrájukat stabilabbnak és értékesebbnek tartják, és jobban ragaszkodnak a kulturális normákhoz igazodó társadalmi gyakorlatokhoz. Ezek a hatások konzervatívabb politikai döntésekhez, valamint a külső csoportokat kizáró és elutasító egyéni és társadalmi válaszokhoz vezethetnek (Solomon et al. 2015).

A halandóság gondolatára adott reakció a fenntarthatósággal kapcsolatban is lényeges, mivel társadalmaink jelenlegi kultúrája az anyagi javakat, a fogyasztást és a növekedést hangsúlyozza. Ha egy fogyasztói társadalomban az emberek kiszolgáltatottnak érzik magukat, akkor a domináns kulturális világnézet, azaz az anyagi nyereség, a fogyasztás és a növekedés felé fordulnak és döntéseikkel azt erősítik meg. A kulturális minták viszont további túlfogyasztáshoz és a természeti erőforrások túlzott kihasználásához vezetnek (Arndt et al., 2004). Paradox módon ezek a viselkedések szimbolikus megnyugvást nyújtanak, miközben még inkább hozzájárulnak az életet fenntartó természeti rendszerek rombolásához, valamint a társadalmi konfliktusok elmélyülése révén növelik az egyének és a közösségek sebezhetőségét.

Fontos megemlíteni, hogy a halálszorongásra adott válaszok értelmezése kapcsán a rettegéskezelés elméletén túl egy másik kutatási program is létrejött. Az olyan „természetesen előforduló” jelenségek, mint a halálos betegségek, a halálközeli élmények és a poszttraumás növekedés, megmutatták, hogy lehetőség van a halandóság felfogásának egy másfajta megközelítésére is (Cozzolino et al., 2004, 2014). Ez a lehetőség a kutatók figyelmét azokra a helyzetekre irányította, amikor az embereknek közvetlenül szembe kell nézniük a halállal és az emberi létükben rejlő sebezhetőséggel (Cozzolino–Blackie, 2013). A halandóságra való emlékeztetésnek ez azon „nagy dózisú” állapota, amikor nem lehet többé elkerülni és/vagy az elme tudattalan tartományaiba visszaszorítani a halál gondolatát (Cozzolino et al., 2014). A kutatók kísérleti kontextusban is megpróbálták



létrehozni ezeket a körülményeket azáltal, hogy megkérték a résztvevőket, részletesen képzeljék el azt a forgatókönyvet, amikor meghalnak, és tekintsenek vissza az életükre (Blackie et al., 2016).

Az ilyen körülmények között bekövetkező világnézeti és viselkedésbeli változásokat szem előtt tartva a kutatók ezt a megközelítést önmeghaladás-kezelés elméletnek (Cozzolino et al., 2004) nevezték el. E megközelítés hívei azzal érvelnek, hogy amikor az embereknek nincs módjuk elkerülni a halál gondolatát, és el kell gondolkodniuk saját halandóságukon, korábbi világképük és értékrendjük hajlamos összeomlani. Ez az úgynevezett világnézet-feladás azzal jár, hogy az emberek intrinzik értékek felé fordulnak; nagyobb elköteleződést mutatnak a másokkal való törődés és támogatás iránt; nagyobb hangsúlyt helyeznek emberi kapcsolataikra; újraértékelik életszemléletüket; valamint a belső, spirituális fejlődés felé fordulnak az anyagi javak felhalmozása helyett (Cozzolino–Blackie, 2013). Bizonyos értelemben tehát azt mondhatjuk, hogy túllépnek korábbi, lehatárolt, individualizált énjükön, és olyan projektek felé fordulnak, amelyek túlmutatnak egyéni életükön (Yalom, 2008). Érdekes módon éppen ezek azok a kulturális világnézeti és viselkedésbeli változások, amelyeket az ökológiai közgazdaságtan a fenntartható társadalmak alapjaként hangsúlyoz (Costanza et al., 2007; Hedlund-de Witt, 2011, 2012; Rees, 2020).

A rettegéskezelés és az önmeghaladás elméleteinek főbb pontjai egy közös keretbe rendezhetők, amelyet kettős egzisztenciális rendszernek (dual-existential-systems model, Cozzolino–Blackie, 2013) neveznek. Eszerint a megközelítés szerint bizonyos körülmények között (a halandóság kevésbé hangsúlyos, a halál gondolata absztrakt marad) elfordulunk a halál gondolatától, és kitérő stratégiákat alkalmazunk – azaz megpróbáljuk az önbecsülésünket növelni és/vagy a kulturális világképünknek próbálunk nagyobb szilárdságot kölcsönözni. Mint fentebb említettük, jelenünk társadalmi-gazdasági berendezkedésében mindkét stratégia az anyagi javak hangsúlyozásához és a természeti környezetet károsító túlfogyasztáshoz kapcsolódik.

Bizonyos körülmények között azonban (a halandóság tudatát képzelenség elkerülni és/vagy a halál gondolata személyes és konkrét) az emberek hajlamosabbak szembenézni halandóságukkal és sebezhetőségükkel, és ez mélyen elgondolkodtatja őket életükről és prioritásaikról. Ez gyakran olyan változásokkal jár, hogy meghaladják korábbi lehatárolt, individualizált énjüket, anyagi világképüket és extrinzik értékrendjüket, és inkább a lét összekapcsoltságát, az intrinzik értékeket és a mások támogatását célzó viselkedéseket helyezik előtérbe (Cozzolino–Blackie, 2013). Ezek az értékek és a viselkedési

mintákban történő változások fenntarthatóbb életmódhoz és idővel fenntarthatóbb kultúrához vezethetnek.

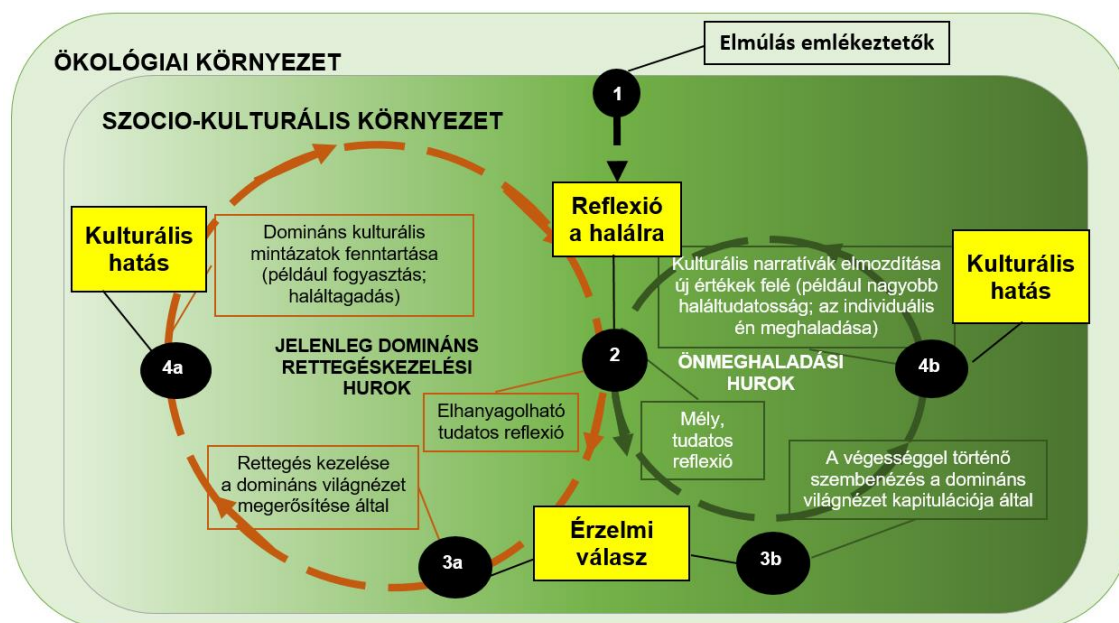
Összefoglalva elmondhatjuk, hogy a halandóságunkkal és sebezhetőségünkkel való szembenézés olyan nehéz, hogy „normális” körülmények között megpróbáljuk elkerülni valamilyen módon. Ha azonban az elkerülés nem lehetséges, akkor olyan folyamattá is válhat, amely mély reflexióra, valamint világnézetünk és értékrendünk alapvető megváltoztatására ösztönöz. Amit egy ilyen folyamat során elveszíthetünk, az a kapzsiságunk, anyagiasságunk, valamint az individualizmusunk a lehatárolt, individualizált én-képünk feladásának szempontjából. Amit viszont nyerhetünk, az egy olyan alternatív világkép, amely a kölcsönös függőség megtapasztalásán, a kapcsolatok és kötődések megnövekedett értékén, a belső, spirituális fejlődés hangsúlyozásán és – mindezekkel kapcsolatban – a másokkal való törődés iránti fokozott elköteleződésen alapul.

A következő részben arra a kérdésre fordítjuk figyelmünket, hogy hogyan tudunk egy halálra nyitottabb, reflexívebb, és ezáltal fenntarthatóbb társadalom felé haladni, és hogy ez a dinamika hogyan változtathatja meg mindkét utat ebben a kettős egzisztenciális rendszerben.

### **A haláltudatosság dinamikus modellje**

Ebben a fejezetben a már bemutatott szakirodalomra támaszkodva és a rendszerdinamika eszközeit (Meadows, 2008) felhasználva egy olyan dinamikus modellt javasolunk, amely két egymással összefüggő, önerősítő visszacsatolási hurkot tartalmaz, ahol az ökológiai környezet, a kultúra és az egzisztenciális félelmekre adott emberi válaszok kölcsönhatásban vannak egymással. Ezek a hurkok a fenntarthatósági átmenetek szempontjából ördögi és angyali köröknek is tekinthetők. A dinamika felvázolásával azonosíthatók azok a főbb beavatkozási pontok, ahol tudatosan törekedhetünk arra, hogy megfelelő impulzusokat adjunk a fenntartható minták kialakulásához. Az 1. ábra áttekintést nyújt a javasolt modellről.

Az egyszerű vizuális ábrázolás kedvéért megkülönböztettük az ökológiai és a szociokulturális környezetet, különálló entitásokként ábrázolva őket, amelyek közül az utóbbi az előbbibe ágyazottan jelenik meg. Mögöttes feltételezésünk azonban ennél jóval rendszerszerűbb, és összhangban áll azzal az organikus világgéppel (Ingebrigtsen–Jakobsen, 2012), amelyet magunkénak vallunk. Az ökológiai és társadalmi struktúrák mélyen beágyazott és egymásba fonódó hálózatok, amelyek folyamatosan hatnak egymásra és alakítják egymást. Ezért az egyikben bekövetkező változások számtalan módon befolyásolják a másikat, dinamikus kapcsolatot biztosítva. Ezért a hangsúlyt



1. ábra: A haláltudatosság és a fenntarthatóság kettős modellje

olyan szociokulturális környezet kialakítására helyezük, amely nagyobb valószínűséggel idéz elő előnyös változásokat a természeti környezetben.

Az elmúlásra emlékeztető jelek (1), amelyek érvelésünk kiindulópontjaként szolgálnak, különböző természetűek és mélységűek. Ezek a jelek saját egyéni életünkben, szociokulturális környezetünkben, valamint az ökológiai környezetből érkeznek. A természeti környezet sebezhetőségére vonatkozó emlékeztetők a társadalmi és kulturális entitások sebezhetőségére, valamint az egyén lehetséges halálára vonatkozó gondolatokat idéznek fel. Ezeknek az emlékeztetőknek az erőssége eltérő lehet attól kezdve, hogy csak a háttérben halljuk a híreket a távoli országokban okozott környezeti károkról, egészen addig, hogy személyesen érintettek vagyunk egy olyan természeti katasztrófában, amely tagadhatatlanul emberi tevékenységhez kapcsolódik. Az egyéni és társadalmi szintű sebezhetőségünkre vonatkozó ilyen emlékeztetők az elkövetkező években egyre gyakoribbak lesznek a bennünket fenntartó természeti rendszerek egyensúlyának hiánya miatt. Ezeknek az emlékeztetőknek az erőssége és gyakorisága modellünk következő beavatkozási pontját idézi elő: a halálra történő reflexiót (2).

Értelmezésünk szerint a halálra való reflektálás egy skála, amely a reflexió teljes hiányától a halandóságunk elkerülhetetlenségének alapos megértéséig és feldolgozásáig terjed. A halálra való reflektálás mélysége jelentős döntési pont a modellünkben, ahol az elmúlás emlékeztetői által kiváltott szorongás kezelésének útjai kettéválnak a halálra való tudatosabb és kevésbé tudatosabb megközelítések

mentén. A legfontosabb érvünk az, hogy a halált tagadó kultúrákban az egyének magukra vannak utalva a halálszorongással való megküzdésben, és így a kognitív válaszok és a reflexió mélységére fordított mentális energia is egyéni szinten áll rendelkezésre. Ezeket az egyéni válaszokat azonban a kultúra és a társadalmi struktúrák támogathatják. A haláltudatos társadalmakban a halál elkerülhetlenségét minden egyes tag számára biztonságos társadalmi terekben teszik nyilvánvalóvá. Jelenleg a tagadás kultúrájában élve csak azok az emberek „választják” a haláltudatos utat, akik egyénileg eljutnak életük egy olyan pontjára, ahol vagy nincs választásuk (például halálos betegséggel szembesülnek, halálközeli élményben részesülnek vagy a poszttraumás növekedés szakaszában vannak) és/vagy elég erősek ahhoz, hogy szembenézzenek a közös egzisztenciális állapontunkból eredő alapvető szorongásokkal. (Ezért az ábránkon az önmeghaladási hurok sokkal kisebb.) Minél több társadalmi, érzelmi és spirituális erőforrás áll rendelkezésre egy kultúrában, annál többen választják a haláltudatos utat a kettéválási ponton, ami a mi modelünkben az önmeghaladási hurok.

A velünk és életfenntartó rendszereinkkel történtek keretezése és a mögöttes narratívák döntő fontosságúak a szorongást kiváltó üzenetek kezelésében. A halálról való elmélkedés vagy annak teljes hiánya után az emberek eltérő érzelmi reakciókkal (3) szembesülnek a két különböző hurokban, ami a hurkokon belül nagyon eltérő cselekvésekhez vezet. Míg az elmúlás emlékeztetők mindannyiunkban szorongást váltanak ki, ennek a szorongásnak a kezelése másképp történik a rettegéskezelési hurokban (3a) és az önmeghaladási hurokban (3b). A terrorkezelési hurok világnézeti védekezést és az önértékelés növelésére irányuló cselekedeteket indukál (Smith et al., 2022). Az előbbi megerősíti az egyén aktuális identitásfelfogását és ösztönzi a csoporton kívüli antagonizmust, míg az utóbbi – mivel az önbecsülés jelenleg dominánsan az anyagi státuszszimbólumoktól függ – a fogyasztói kultúrát erősíti. Mivel a világnézetek közvetlenül befolyásolják az életmódválasztások fenntarthatóságát (Hedlund-de Witt, 2012), ez közvetve hatással van a minket körülvevő ökológiai környezetre. Ugyanakkor az önmeghaladási hurokban (3b) az érzelmi reakciók arra ösztönöznek minket, hogy keressük életünk értelmét, valamint kapcsolataink elmélyítésének lehetőségeit.

Az érzelmi reakciók és az azt követő cselekvés közvetlenül befolyásolja a meglévő szociokulturális környezetet, amely mindkét ciklus hátterét biztosítja. A rettegéskezelési hurok (4a) kulturális hatása tovább erősíti a fenntarthatatlan fogyasztási mintákat, mivel szorongásunkban fokozottan támaszkodunk a meglévő kulturális mintákra.

Ezért anélkül, hogy ennek a hatásnak tudatában lennénk, tovább erősítjük a kulturális intézményeket a fenntarthatatlan fogyasztás már káros elemeivel. Ennélfogva a kegyetlenebb elmúlási emlékeztetők valószínűsíthető növekedésével nemcsak a hivalkodó fogyasztást növeljük, hanem valószínűleg a szélsőségesebb, csoporton kívüli antagonizmus, azaz az etnocentrikus világnézetek felé is haladunk. Ugyanakkor a rettegéskezelési hurokban lévő értelmes halálreflexiójának hiánya fenntartja a jelenlegi haláhtagadó kultúrát is, ami egyre nehezebbé teszi az egyének számára az önmeghaladás útjainak választását. Ez tovább nehezíti a haláltudatos viselkedésmódok és a haláltudatos társadalmi struktúrák és intézmények kialakulását is, így ez a hurok továbbra is domináns marad a rendszerben.

Ugyanakkor az önmeghaladási hurokban lévő emberek másképp hatnak a kultúrára (4b). Az értelmes tevékenységekben és a megerősödött személyes kapcsolatokban vigaszt találva változásokat idézhetnek elő a társadalmi struktúrákban, ahol az értékek a jelenleg uralkodó dominancia és verseny világnézetétől a harmónia és a megerősödött társadalmi kapcsolatok felé mozdulnak el. Elismerve a személyes fejlődési pályák közötti különbségeket, a jól védett és jól megőrzött egyéni én dominanciáját gyakran felváltja az a vágy, hogy érezzük a kapcsolatot másokkal és megtaláljuk szerepünket ezekben az egymással összefüggő rendszerekben. Ráadásul ez a törekvés – hogy megtaláljuk másokkal az egységet – gyakran túllép az antropogén határokon és a tágabb univerzummal való harmónia kereséséhez vezet, beleértve az ökológiai környezetünkkel érzett kötelékeket is. Ugyanakkor mindez fokozott haláltudatossághoz is vezet, amely kulturálisan, társadalmilag, intézményileg és erkölcsileg támogathatja, hogy egyre több ember merjen mélyen elgondolkodni a halálról (2), eltérítve őket a rettegéskezelési huroktól és ezáltal megváltoztatva a kulturális normákat. Fontos megjegyezni, hogy csak ennek az egyébként sokkal összetettebb rendszernek a kétdimenziós ábrázolása miatt nehéz szemléltetni, hogy a 4a és a 4b valójában hogyan hat ugyanarra a kultúrára. Mivel a kulturális tér ugyanaz, az értékorientációk és a világnézetek bármilyen változása hatással van mind a rettegéskezelés, mind az önmeghaladás hurokban lévőkre. Ezt a szociokulturális környezet árnyékolásával próbáltuk illusztrálni. Ezért az önmeghaladás körön (3b) – időbeli késleltetéssel – egyre több ember eltérő érzelmi reakciója befolyásolja a rettegéskezelés körön (3a) lévő érzelmi reakcióit, mivel azok reprodukálják a mindenkori kulturális értékeket, beleértve az önmeghaladás kör értékváltozásait (4b). Ezért minél erősebb az önmeghaladás hatása, annál fenntarthatóbbá válik maga a rettegéskezelés kör, mivel új alternatív világnézetek épülnek be a főáramba. Ez természetesen fordítva is igaz. Minél erősebb

a rettegéskezelés kör kulturális hatása, annál nehezebb lesz az embereknek elszakadni tőle és az önmeghaladás értékei és világnézetei felé mozdulni.

A modell bemutatja, hogy a rettegéskezelés és az önmeghaladás egymásba fonódó körei hogyan hatnak egymásra és hogyan befolyásolják a társadalmi-kulturális környezet változásait, ami igen eltérő hatással van az ökológiai környezet állapotára. A szükséges fenntarthatósági átmenetek szempontjából az egyik ördögi, a másik angyali visszacsatolási körként működik, ahol tudatos erőfeszítésre van szükség ahhoz, hogy az erőforrásokat az események káros spiráljából a jótékonyabb felé tereljük. Ehhez az is szükséges, hogy megértsük, hol vannak a leghatékonyabb beavatkozási pontok a rendszerben.

A rettegéskezelés, a kevésbé haláltudatos útvonal jelenleg az „alapértelmezett útvonalunk”. Modellünk azt mutatja, hogy mindazoknak, akik fenntarthatósági kérdésekkel foglalkoznak (például tudósok, aktivisták, politikai döntéshozók stb.), tudatában kell lenniük azzal, hogy az ember okozta környezetromlás súlyos és potenciálisan halálos következményeiről szóló üzenetük nem vezet közvetlenül tudatosabb környezetbarát magatartáshoz. Éppen ellenkezőleg. Egy támogató, haláltudatos társadalom nélkül az egyének hajlamosabbak ragaszkodni a jelenleg uralkodó kultúrákhoz. Ezért a haláltudatosság közvetítő tényező az életfenntartó rendszerek végességéről szóló erős üzenetek, valamint a szükséges válaszlépések és a fenntarthatóbb rendszer irányába történő kulturális váltás között. Tagadhatatlan, hogy társadalmi-kulturális környezetünk is fenntarthatóbbá tehető, ha önbecsülésünk forrásai, közös értékeink és világnézetünk környezetbaráttá válnak. Ez azt jelenti, hogy lehetséges ezeket az egymással összefüggő komplex rendszereket a fenntarthatóság szempontjából javítani, a haláltudatosság szintjét érintetlenül hagyva. Ebben az esetben azonban az ehhez kapcsolható kulturális kérdésekre, például az önbecsülés forrásaira is hatnunk kell. Mivel a rettegéskezelési hurok az uralkodó normák és értékek fennmaradására támaszkodik, ha azok fenntarthatóak lennének (vagy azzá válnának), a halál tagadása nem befolyásolná a fenntarthatósági átmenetet.

Amellett azonban, hogy a haláltudatosságtól független fenntarthatóságot érintő kulturális változásokra támaszkodunk, beavatkozásaink az elmúlásra történő reflexióra összpontosíthatók. Mivel jelenleg pszichésen és társadalmilag kihívás az egyén számára, hogy szembenézzon a végesség szorongató érzésével, a haláltudatos szocio-kulturális intézmények kialakulását támogató erőfeszítések megkönnyítenék, hogy egyre több ember térjen át az önmeghaladás halálra könnyebben reflektáló útjára. Ez párhuzamosan vezethetne fenntart-

hatóbb értékrendhez, világnézethez és viselkedéshez. Sőt, az uralkodó kulturális nézeteket is az új, fenntartható értékek irányába mozdítaná el, és fenntarthatóbbá tenné a rettegéskezelés eszközeire támaszkodók viselkedési lendületét anélkül, hogy tudatosan választanának ilyen lehetőségeket.

A következő fejezetben azt elemezzük, hogy ez a modell milyen következményekkel járhat az ökológiai közgazdaságtanra nézve. Fel tárjuk, hogy milyen típusú beavatkozások, mechanizmusok és gyakorlatok vezethetnek el a tagadástól a tudatossághoz, valamint hogy mindez mit sugall azok számára, akik azzal foglalkoznak, hogy az emberi tevékenységek hatásait a Föld eltartóképességének határain belül tartsák.

### **Következtetések**

Mi történik, ha társadalmaink fenntarthatóbb működési pályára állításának nehézsége – legalábbis részben – spirituális és egzisztenciális kérdésekkel függ össze? Mi a helyzet akkor, ha az egzisztenciánkat mélységesen megrengető tények elkerülése és a kiszolgáltatottságunk figyelmen kívül hagyása miatt szándékosan vagyunk vakok az életet fenntartó ökoszisztémáink sebezhetőségére? Ebben a tanulmányban bemutattuk, hogy ez a helyzet nem áll messze a valóságtól. A halandóság elkerülése és tagadása az önbecsülés növelését célzó viselkedéshez; a kulturális forogatókönyvek reflektálatlan követéséhez; és a más értékekkel, világnézetekkel rendelkező külső csoportokkal szembeni antagonizmushoz vezet. Mindezek károsan hatnak a társadalmi viszonyokra, az előbbi kettő a fenntarthatatlan életmód és világnézet erősítésével, az utóbbi pedig a politikai és társadalmi polarizáció amúgy is kritikus problémájának súlyosbításával. Ez a megközelítés komornak tűnik, tekintve, hogy a világunkban uralkodó helyzet tendenciaszerűen romlik, így az emberek egyre több emlékeztetőt kapnak elkerülhetetlen halálukról és kiszolgáltatottságukról, ami paradox módon megerősíti azokat az egyéni és társadalmi tendenciákat, amelyek károsan hatnak az életet fenntartó természeti és társadalmi rendszereink integritására.

Tanulmányunk elsődleges célja az volt, hogy felhívjuk a figyelmet ezekre az összefüggésekre. Azt javasoljuk, hogy az ökológiai közgazdászokhoz hasonló tudósok joggal küldjenek egyre hangosabb, ébresztőbb üzeneteket a közvélemény és a politikai döntéshozók felé az egzisztenciális összeomlás lehetőségéről és a vissza nem térés pontjáról. Ennek során azonban tisztában kell lenniük e jelenségek paradox hatásaival is, amelyekről az ökológiai közgazdaságtanban nem sokszor esik szó. Az ebben a tanulmányban tárgyalt rettegéskezelési folyamatok összetettsége és aggasztónak tűnő ellenhatása

ellenére azt is megpróbáltuk megmutatni, hogy talán van egy olyan út is, amely elvezet a halandóságunk elfogadásához. És ennek a reménynek nem csak egyéni spirituális vonatkozásai vannak, hanem pozitív társadalmi átalakulásokhoz is vezethet, feltéve, hogy megtaláljuk a módját annak, hogy e lehetőség köré szervezzük át magunkat. Ez az alternatív megközelítés az, amikor a halál tudatát nem elfojtjuk, elkerüljük vagy a társadalmi környezetünkben könnyen elérhető figyelemelterelő eszközökkel hárítjuk el. Ez a lehetőség arról szól, hogy a halál tudatát integráljuk mindennapi életünkbe és ez az élet megbecsüléséhez; az életfenntartó rendszereink iránti hálához; a társas kapcsolatok tudatosabb ápolásához; és az értékek újraértékeléséhez vezet az egyéni énünkön túlmutató jelentésekre és projektekre összpontosítva. Ez nem könnyű, mivel ennek az útnak a „kapuőre” a nyomasztó egzisztenciális rettegés, ami megmagyarázza, hogy miért „választják” olyan kevesen önként ezt a megközelítést. A legtöbb ember akkor megy keresztül ezen a folyamaton, amikor súlyos életkrízisbe kerül: vagy azért, mert halálos betegség formájában szembesül a lehetséges halállal; vagy azért, mert halálközeli élményben van része; vagy azért, mert elveszít valamit vagy valakit, aki fontos az életében.

Ez érvelésünk egyik kulcsfontosságú pontja. A kérdés tehát az, hogy miként tudunk társadalmi feltételeket teremteni és forrásokat biztosítani ahhoz, hogy egyre több ember élje át ezt a folyamatot úgy, hogy ne csak az élet végét jelentő élményként vagy személyiségük és világnézetük súlyos megrázkódtatásaként élje át. Tekintettel arra, hogy a halandóság elfogadásával milyen pozitív és alapos személyiség-, viselkedés- és értékváltozást érhetnek el az emberek, ezt nem csak elméleti, hanem gyakorlati lehetőségként is meg kell vizsgálnunk. Azt is feltételezhetjük továbbá, hogy ez önerősítő körre is válhat, hiszen minél többen mennek keresztül ezen a folyamaton, annál több társadalmi támogatást és egyéb erőforrást tudnak nyújtani azoknak, akik a halandóságuk gondolatával küzdenek. Sőt, minél több embernek van más világnézete és értékrendje, annál inkább megváltozhatnak a társadalmi értékek és szemléletmódok a fenntarthatóságot jobban elősegítő feltételek irányába. Ily módon valóban meg kell vizsgálnunk, hogy milyen gyakorlataink vannak a haláltudatosabb társadalom megteremtésében.

A tanulmány első részében azt állítottuk, hogy míg a halálfélelem minden történelmi korszakban jelen van, a késő modernitásban a halál gondolata és az individuális, korlátok közé szorított én folyamatos projektje összeegyeztethetetlennek tűnik. Míg a különlegesség érzése tipikus válasz a szorongásra mind egyéni (a személyiség külön-



legességének érzése), mind kulturális szinten (az emberi kivételesség hangsúlyozása), úgy tűnik, hogy ez a tagadás egy újabb formája annak, hogy elválasszanak minket egymástól és a természet többi részétől. Ezzel szemben a halálfélelmeket enyhítő gyakorlatok közül sokan tudatosítják az emberekben az egymáshoz és a természeti világhoz való kötődésüket. Például a halálkávézók egyik fő motivációja az emberi kapcsolatok megteremtése és az intimitás megtapasztalása e nehéz témával kapcsolatban, még akkor is, ha ezek a kapcsolatok egy nem kötelező társadalmi térben zajlanak (Koksvik–Richards, 2021). Ezen túlmenően sok halálközeli élményen átesett ember számol be arról, hogy életük eseményeit több szempontból is megtapasztalva, beleértve az adott helyzetekben érintett más személyeket is, életük felülvizsgálatát élték át. Ez tudatosítja bennük a többi emberrel és általában az élettel való alapvető kapcsolatukat (Greyson, 2021). A rettegéskezelés vizsgálatokban is imitálják a halálra történő ilyen típusú reflexiót, hogy pozitív érték- és viselkedésbeli változásokat indítsanak el a kutatási alanyokban (Cozzolino et al. 2014). Ez felveti azt a kérdést, hogy az élet áttekintése és a halálra való reflexió más formái hogyan válhatnak az oktatás részévé minden szinten. Felveti, hogy hogyan lehet olyan generációkat nevelni, amelyek tudatában vannak saját végességüknek és sebezhetőségüknek, ugyanakkor érzik, hogy nem csak minden más élőlényel osztoznak ebben az egzisztenciális állapotban, hanem olyan kollektív entitásokkal is, mint az ökoszisztémák, intézmények és kultúrák.

Kísérleti tanulmányok a pszichedelikus szerekkel kezelt betegek halálfélelmének enyhülését is kimutatták. Ami ebben az esetben érdekes, hogy a misztikus élmények, vagyis a mindennel való összekapcsoltság érzése – úgy tűnik – erős közvetítő hatással van a halállal való szembenézés képességére (Pollan, 2018). Bár ez a kezelés a klinikai körülményeken kívül nem könnyen alkalmazható és kulturálisan vitatott lehet, a meditáció különböző formáinak spirituális gyakorlatain alapuló közösségek mégis módot kínálnak az én-központú, korlátok közé szorított én-ézés meghaladására és a létezés összekapcsoltságának megtapasztalására. Emellett Yalom (2008) a klinikai gyakorlat alapján azt állítja, hogy az életünk hullámzó hatásaira való összpontosítás segíthet szembenézni a halállal. A hullámozás a koncentrikus körökre utal, amelyekben mindannyian hatással vagyunk másokra életünk során, sőt a következő generációkra is, ismét hangsúlyozva az emberek és generációk közötti kapcsolatot. Ez a gyakorlat a hálaadás gyakorlatával együtt más világnézetet nyújt, mint az önérvényesítésen és az egyéni anyagi haszonra való összpontosításon alapuló világnézet.

Fontos megemlíteni azt is, hogy a halálra történő figyelemfelkeltést célzó gyakorlatok nem újkeletűek. Spirituális örökségünk, vagy legalábbis annak egy része, kollektíven szervezett módokat biztosított a halál mindennapi életbe való integrálására. Roshi Harada (1993) például hangsúlyozza, hogy a zazen (a zen ülőmeditáció zen formája) képes eljuttatni az embereket ahhoz a végső tapasztalathoz, hogy ők maguk „a borotva éle” (37. o.). Moon (2020) külön megemlíti két hagyományos buddhista meditációt, amelyek felhasználhatók a halállal kapcsolatos oktatásban: meditáció a test tisztátalanságáról (a testünk halál utáni bomlási folyamatának elképzelése) és a halálra való odafigyelés (a halál összekapcsolása az időbeliséggel, például olyan mondatokon való elmélkedés, mint „*Ha addig élek, amíg belélegzem és kilélegzem...*”). Ezeken a gyakorlatokon keresztül az emberek integrálhatják a halált az életükbe, amíg a testük még egészséges, hogy ezt a tudatosságot a felszínre hozzák és a társadalom érdekében működtessék (Harada, 1993). Nem szabad alábecsülnünk e spirituális gyakorlatok jelentőségét kortárs társadalmaink számára. Ugyanakkor érdemes küzdeni ezek kapitalizmus általi bekebelezése ellen, amely előrecsomagolt, fogyasztásra szánt egyéni szolgáltatásá alakítja őket a valódi egység megteremtése ellenében (lásd például a vállalati mindfulness-gyakorlatokról szóló kritikát (Purser, 2019).

Mivel a világnézetek folyamatos spirituális fordulatának is tanúi lehetünk a posztmaterialista, intrinzik értékek és az összekapcsoltság érzése felé (Hedlundt-de Witt, 2011; Zsolnai–Flanagan, 2019; Sihombing, 2021), bölcs dolog lehet tudatosan meglovagolni ezeket a hullámokat a haláltudatosság szempontjából is. Egyre többen keresik a jó élet alternatív definícióit, és olyan értékek és viselkedési gyakorlatok felé fordulnak, amelyek elősegítik a személyes növekedést és az erősebb családi és közösségi kapcsolatok kialakulását. Ezek a változások a fenntarthatóbb társadalmi-gazdasági konstellációk kialakulásának is kedveznek (Lelkes, 2021; Parodi–Kamm, 2019). A végességgel való szembenézéssel kapcsolatos viták hozzáadása ehhez az elegyhez hosszú távon konstruktív hatással lehet. Vail és Juhl (2015) kimutatták, hogy a haláltudatosság számos pozitív személyes és társadalmi eredménnyel jár, többek között pro-szociális és közösségi elkötelezettséggel; erősebb, szeretetteljesebb kapcsolatokkal; és kreativitáshoz kapcsolódó öngazdagító viselkedéssel. Ezért a fokozott haláltudatosság gyakorlatainak nem feltétlenül kell a valláshoz vagy a spiritualitáshoz kapcsolódniuk, hanem ahhoz is, ahogyan a kultúránkban a halált ábrázoljuk, ahogyan beszélünk róla, vagy ahogyan – a szokások és hagyományok tekintetében – a halált kezeljük.

Ökológiai közgazdászokként fájdalmasan tudatában vagyunk annak a ténynek is, hogy azok, akik környezettudatosabbak, hajlamosak

arra is, hogy jobban aggódjanak a közös jövőnk miatt. Igaz, hogy a környezetbarát magatartás gyakran összefügg a fokozott életelégedettséggel, mivel ez egyben pro-szociális magatartás is. Ez azonban csökken azáltal, hogy a környezettudatos egyének inkább tudatában vannak a körülöttünk lappangó környezeti veszélyeknek (Schmitt et al., 2018). Így tipikus válaszként sokan megpróbálnak kivonulni ebből a tudatosságból és továbbra is tagadásban maradnak a helyzetünkkel kapcsolatban. Így elkerülhetik a túlterheltség, a kontrollvesztés és a tehetetlenség érzését. A halál és a környezettudatosság közötti összefüggésekről való elmélkedés is segíthet csökkenteni a rettegést, amit ez tudat alatt kiválthat.

Kieft (2021) részletes áttekintést ad arról, hogy az emberek hogyan kezelhetik az éghajlatváltozással kapcsolatos nehéz érzelmeket. A közösségért való elkötelezett cselekedetek, a spiritualitás, a mentális egészséggel kapcsolatos közös gyakorlatok mind enyhítően hatnak a szorongásra. Ez az áttekintés szintén hangsúlyozza a nehéz érzelmek kifejezésének, elfogadásának és feldolgozásának szükségességét a közös jelentésalkotáson keresztül. Ez nemcsak egyéni szempontból fontos, hanem a kollektív ellenálló képesség szempontjából is, hiszen azok az emberek, akik már átmentek ezen a folyamaton, másokban is elősegíthetik a változást és a személyes növekedést (Kieft, 2021).

Eddig arról beszéltünk, hogy olyan gyakorlatokat kell bevezetni, amelyek támogatják a halál tudatosítását társadalmainkban. Most azt is el kell ismernünk, hogy nem biztos, hogy ez az egyetlen út. Érdekes módon a halálra vonatkozó gondolatok és az ebből fakadó szorongás elkerülése is vezethet környezetbarát viselkedéshez, de csak akkor, ha ez a környezetbarát viselkedés a kulturális norma (Fritsche et al., 2010). Ez tehát rávilágít azoknak a különböző kezdeményezéseknek a fontosságára, amelyek célja a kulturális értékek és világnézetek orientálása a fenntarthatóság irányába a tudatosítás és az oktatás révén. Ezzel összhangban a korábbi kutatások azt mutatják, hogy az értékek meghatározzák a halálfélelemre adott válaszainkat (lásd Vail et al., 2019), így kulcsfontosságú kérdés, hogy az adott helyzetekben milyen típusú értékek a kiemelkedőek.

Azáltal, hogy alternatív értékrendet kínálnak és strukturálják a cselekvések irányvonalait, ezek a kezdeményezések segíthetnek az embereknek abban, hogy a halálfélelemre adott „alapértelmezett válaszként” a környezetbarát viselkedést és életmódot válasszák, még egy olyan társadalomban is, amely dominánsan nem haláltudatos. Sőt, elméleti lehetőségként elképzelhetünk egy olyan társadalmat is, amelyben a környezetbarát értékek és magatartásminták válnak uralkodóvá. Ez azt jelentené, hogy még a halálfélelemre adott kevésbé

reflektív válaszok is fenntarthatóbbá válhatnak, ha az emberek ezt fogadják el adott társadalmi valóságként és az önbecsüléshez vezető közös viselkedési mintaként.

Ami a javasolt modell korlátait illeti, érdemes megemlíteni, hogy modellünk egyes csomópontjait alaposan kutatták, de magát a modellt nem tesztelték még empirikusan. Ebben a tekintetben – bár több évtized kutatási eredményeire támaszkodik – a modellre jobb nem úgy tekinteni, mint a társadalmi valóság pontos megragadására, hanem sokkal inkább úgy, mint egy térképre. Ez a térkép segítséget nyújthat a lehetséges beavatkozási területek átgondolásában, és módosítható a kezdeményezések eredményeiből nyert tapasztalatok alapján. Modellünk másik korlátja, hogy nehéznek találtuk mind az időbeliség megjelenítését, mind pedig a dinamikus változások leírását, amelyek hosszabb időtávon erősíthetik vagy csökkenthetik a különböző útvonalak befolyását. Ez viszont azért fontos, mert hosszú távon alábecsülhetjük a társadalmi változások lehetőségét, különösen akkor, ha a környezeti katasztrófák és fenyegetések a jövőben még sürgetőbbé válnak, és ez a társadalmi tagadást igen költséges és kockázatos stratégiává teszi. Végül, és az előző ponthoz kapcsolódva, modellünk „viszonylag” normális körülményeket és stabil társadalmi működést feltételez. Az erőszakos és drámai változások, amelyek a jövőben egyre gyakoribbak lehetnek, váratlan módon teljesen megváltoztathatják ezeket a dinamikákat.

A fent említett korlátokhoz kapcsolódóan számos további kutatási irányt is javasolhatunk. Az a tény, hogy a modellt nem teszteltük empirikusan, potenciális jövőbeli kutatási irányokat kínál. Véleményünk szerint ez leginkább részvételi és akciókutatás jellegű lehet, amivel a haláltudatosság közösségi erősítésének gyakorlati terepén lehet következtetéseket levonni. Amit ezekből a részvételi kezdeményezésekből tanulunk – a fent említett számos beavatkozásra támaszkodva és azokat összekapcsolva –, az megváltoztathatja az ebben a tanulmányban javasolt társadalmi dinamikáról alkotott képünket is.

Egy másik jövőbeli kutatási terület lehet a halálfélelem kezelésének különböző kulturális és történelmi módjainak alaposabb áttekintése. A nyugati pszichológiai gyakorlatok mellett az emberek által a halál életbe való integrálására kidolgozott különböző stratégiáinak szisztematikus megértése szélesítheti az e tekintetben lehetséges beavatkozások horizontját.

Végül az egyik fő terület, ahol sürgős elméleti és empirikus munkára van szükség, annak megértése, hogy az éghajlati katasztrófával kapcsolatos szorongás (beleértve a lehetséges társadalmi, kulturális összeomlást) és az egyéni magánéleti félelmek a halál és a sebez-

hetőség mélyebb szintjén hogyan kapcsolódnak egymáshoz. Bár javasoltunk néhány lehetséges összefüggést arra vonatkozóan, hogy hol keresztezik egymást, ez egy kulcsfontosságú pont ahhoz, hogy a magánfélelmeket társadalmi kérdéssé (Bauman, 1999), valamint a tanult tehetetlenséget pro-szociális és környezetbarát cselekedetekké alakítsuk.

Összességében azzal érveltünk, hogy a halál tudatosabb érzékelése és fokozottabb reflexiója a fenntartható társadalom lényeges összetevője lehet, mivel az elmúlással történő reflektív szembenézés olyan érték- és viselkedésbeli változásokat eredményezhet, amelyeket az ökológiai közgazdaságtan is hangsúlyoz a fenntartható kultúra megteremtésének folyamatában.

## HIVATKOZÁSOK

Adams, M. (2016): *Ecological Crisis, Sustainability and The Psycho-social Subject: Beyond Behaviour Change*; London: Palgrave Macmillan, <https://doi.org/10.1057/978-1-137-35160-9>

Arndt, J.–Greenberg, J.–Solomon, S.–Pyszczynski, T.–Simon, L. (1997): *Suppression, accessibility of death-related thoughts, and cultural worldview defense: exploring the psychodynamics of terror management*; *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (5), <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.1.5>

Arndt, J.–Solomon, S.–Kasser, T.–Sheldon, K. M. (2004): *The urge to splurge: A terror management account of materialism and consumer behaviour*; *Journal of Consumer Psychology* 14, 198–212. [https://doi.org/10.1207/s15327663jcp1403\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327663jcp1403_2)

Bauman, Z. (1999): *In search of politics*; Stanford University Press, Stanford

Becker, E. (1973): *The Denial of Death*; Simon and Schuster, New York

Benatar, D. (2017): *The human predicament*; Oxford University Press, Oxford, New York

Blackie, L. E.–Cozzolino, P. J.–Sedikides, C. (2016): *Specific and individuated death reflection fosters identity integration*; *PLoS One* 11, e0154873, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154873>

Camillus, J.–Ramanadhan, S.–Ganapathy, K. (2021): *Strategy in the time of pandemics, climate change and the Kurzweil Singularity*; *Journal of Strategy and Management* 14, 300–314. <https://doi.org/1108/JSMA-07-2021-0146>

Costanza, R. et al. (2007): *Quality of life: An approach integrating opportunities, human needs, and subjective well-being*; Ecological Economics 61, 267–276.

<https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2006.02.023>

Cozzolino, P.J.–Blackie, L. E. (2013): *I Die, Therefore I Am: The Pursuit of Meaning in the Light of Death*; in: Hicks, J.–Routledge, C. (szerk.): *The Experience of Meaning in Life*; Springer, Dordrecht, 31–45. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6\\_3](https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6_3)

Cozzolino, P. J.–Blackie, L. E.–Meyers, L. S. (2014): *Self-related consequences of death fear and death denial*; Death Studies 38, 418–422. <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.780110>

Cozzolino, P. J.–Staples, A. D.–Meyers, L. S.–Samboceti, J. (2004): *Greed, death, and values: From terror management to transcendence management theory*; Personality and Social Psychology Bulletin 30, 278–292. <https://doi.org/10.1177/0146167203260716>

Doughty, C. (2017): *From Here to Eternity*; Hachette, UK

Ebi, K. L.–Bowen, K. J.–Calkins, J.–Chen, M.–Huq, S.–Nalau, J.–Palutikof J. P.–Rosenzweig, C. (2021): *Interactions between two existential threats: COVID-19 and climate change*; Climate Risk Management 34, 100363. <https://doi.org/10.1016/j.crm.2021.100363>

Fritsche, I.–Jonas, E.–Kayser, D. N.–Koranyi, N. (2010): *Existential threat and compliance with pro-environmental norms*; Journal of Environmental Psychology 30, 67–79. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.08.007>

Giddens, A. (1991): *Modernity and self-identity*; Stanford University Press, Stanford

Greyson, B. (2021): *After*; St. Martin's Publishing, New York

Harada, S. R. (1993): *Morning Dewdrops of the Mind*; North Atlantic Books, Berkeley

Hedlund-de Witt, A. (2011): *The rising culture and worldview of contemporary spirituality: A sociological study of potentials and pitfalls for sustainable development*; Ecological Economics 70, 1057–1065. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2011.01.020>

Hedlund-de Witt, A. (2012): *Exploring worldviews and their relationships to sustainable lifestyles: Towards a new conceptual and methodological approach*; Ecological Economics 84, 74–83. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2012.09.009>

- Ingebrigtsen, S.–Jakobsen, O. (2012): *Utopias and realism in ecological economics – Knowledge, understanding and improvisation*; *Ecological Economics* 84, 84–90.  
<https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2012.09.015>
- Kearl, M. C. (1989): *Endings: A Sociology of Death and Dying*; Oxford University Press, Oxford, New York
- Kieft, J. (2021): *The responsibility of communicating difficult truths about climate influenced societal disruption and collapse*; *Ata: Journal of Psychotherapy Aotearoa New Zealand* 25, 65–97.  
<https://doi.org/10.9791/ajpanz.2021.06>
- Koksvik, G. H.–Richards, N. (2021): *Death Café, Bauman and striving for human connection in 'liquid times'*; *Mortality*  
<https://doi.org/10.1080/13576275.2021.1918655>
- Koller, S., (2021): *Towards Degrowth? Making Peace with Mortality to Reconnect with (One's) Nature: An Ecopsychological Proposition for a Paradigm Shift*; *Environmental Values* 30, 345–366.  
<https://doi.org/10.3197/096327120X15916910310590>
- Lelkes, O. (2021): *Sustainable hedonism: A thriving life that does not cost the Earth*; Bristol University Press, Bristol, UK
- Livne, R. (2021): *Toward a sociology of finitude: life, death, and the question of limits*; *Theory & Society* 50, 891–934.  
<https://doi.org/10.1007/s11186-021-09448-y>
- May, T. (2017): *A Fragile Life: Accepting our vulnerability*; University of Chicago Press, Chicago
- McBride, E.–Arden, M. A.–Chater, A.–Chilcot, J. (2021): *The impact of COVID-19 on health behaviour, well-being, and long-term physical health*; *British Journal of Health Psychology* 26, 259–270.  
<https://doi.org/10.1111/bjhp.12520>
- Meadows, D. H. (2008): *Thinking in Systems: A Primer*; Chelsea Green Publishing, White River Junction
- Mellor, P. A.–Shilling, C. (1993): *Modernity, self-identity and the sequestration of death*; *Sociology* 27, 411–431.  
<https://doi.org/10.1177/0038038593027003005>
- Moon, H. G. (2020): *Educational Applications of Buddhist Meditations on Death*; *Religions* 11 (6), 269. <https://doi.org/10.3390/rel11060269>
- Nielsen, K.–Skotnicki, T. (2019): *Sociology towards death: Heidegger, time and social theory*; *Journal of Classical Sociology* 19, 111–137.  
<https://doi.org/10.1177/1468795X18772745>

Norgaard, K. M. (2011): *Living in Denial. Climate Change, Emotions, and Everyday Life*; MIT Press, Cambridge

Parodi, O.–Kamm, K. (szerk.) (2019): *Personal Sustainability*; Routledge, London

Pihkala, P. (2019): *Climate anxiety*; MIELI Mental Health Finland, Helsinki

Pollan, M. (2018): *How to Change your Mind*; Penguin Press, New York

Purser, R. E. (2019): *McMindfulness. How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*; Repeater, London

Rees, W. E. (2020): *Ecological economics for humanity's plague phase*; *Ecological Economics* 169, 106519.  
<https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2019.106519>

Ridder, N. N.–Ukkola, A. M.–Pitman, A. J.–Perkins-Kirkpatrick, S. E. (2022): *Increased occurrence of high impact compound events under climate change*; *Climate and Atmospheric Science* 5, 1–8.  
<https://doi.org/10.1038/s41612-021-00224-4>

Schipper, E. L. F.–Eriksen, S. E.–Fernandez Carril, L. R.–Glavovic, B. C.–Shawoo, Z. (2021): *Turbulent transformation: abrupt societal disruption and climate resilient development*; *Climate and Development* 13 (6), 467–474.  
<https://doi.org/10.1080/17565529.2020.1799738>

Schmitt, M. T.–Aknin, L. B.–Axsen, J.–Shwom, R. L. (2018): *Unpacking the Relationships Between Pro-environmental Behavior, Life Satisfaction, and Perceived Ecological Threat*; *Ecological Economics* 143, 130–140.  
<https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2017.07.007>

Sihombing, H. (2021): *Capitalism and the Ecological Crisis: The Spirituality of Voluntary Sacrifice*; *International Journal of Public Theology* 15 (3), 329–348.

Smith, L. K. M.–Ross, H. C.–Shouldice, S. A.–Wolfe, S. E. (2022): *Mortality management and climate action: A review and reference for using Terror Management Theory methods in interdisciplinary environmental research*; *Wiley Interdisciplinary Reviews: Climate Change*, 1–37. <https://doi.org/10.1002/wcc.776>

Solomon, S.–Greenberg, J.–Pyszczynski, T. (2015): *The Worm at the Core*; Penguin Random House, New York



The Lancet Regional Health – Europe (2022): *The regional and global impact of the Russian invasion of Ukraine*; The Lancet Regional Health-Europe 15, 100379.

<https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2022.100379>

Vail, K. E.–Juhl, J. (2015): *An appreciative view of the brighter side of terror management Processes*; Social Science 4, 1020–1045.

<https://doi.org/10.3390/socsci4041020>

Vail, K. E.–Courtney, E.–Arndt, J. (2019): *The Influence of Existential Threat and Tolerance Salience on Anti-Islamic Attitudes in American Politics*; Political Psychology 40, 1143–1162.

<https://doi.org/10.1111/pops.12579>

Weintrobe, S. (2013): *The difficult problem of anxiety in thinking about climate change*; in: Weintrobe, S. (szerk.): *Engaging with Climate Change: Psychoanalytic and Interdisciplinary Perspectives*; Routledge, London, New York, 33–47.

Wolfe, S. E.–Tubi, A. (2019): *Terror Management Theory and mortality awareness: A missing link in climate response studies?*; Wiley Interdisciplinary Reviews: Climate Change 10, 566.

<https://doi.org/10.1002/wcc.566>

Yalom, I. D. (1980): *Existential Psychotherapy*; Basic Books, New York

Yalom, I. D. (2008): *Staring at the Sun*; Hachette Digital, London

Zsolnai, L.–Flanagan, B. (szerk.) (2019): *The Routledge International Handbook of Spirituality in Society and the Professions*; Routledge, London