

DÚLL ANDREA

„Vannak vidékek legbelül”
Környezetpszichológiai szakralitás a helyhasználatban

*Egy hely akkor lesz szent, amikor az emberben a térre vonatkozóan megtörténik
a váltás a kívülről pozíciója helyett a belülről pozíciójának átélésére.*

(Seamon, 1979 nyomán)

EMBER–KÖRNYEZET VISZONY: A HELYEK AZ EMBERI ÉLET KONTEXTUSAI

Az ember–környezet viszony környezetpszichológiai megközelítése szerint a szociofizikai környezetet olyan kontextusként kell kezelni, amely az emberi élet szimbolikus és affektív minőségeinek alakításában is szerepet játszik. Ebben a szellemben a fizikai környezeteket egészen addig földrajzi térnek (space) tekintjük, amíg az emberi használat során el nem nyernek valamiféle pszichológiai jelentést. A pszichológiailag és/vagy szociokulturálisan jelentésteli terek helyekké (place) válnak,¹ és kitüntetett szerepük lesz az egyének vagy csoportok életében. Ez a megközelítés a helyek jelentésének idioszinkretikus megismerését és az ebben használatos kvalitatív módszereket használja előszeretettel, ily módon kihívást jelentve a tradicionális empirista megközelítéssel szemben. A fenomenológiai, spirituális orientáltságú² környezetpszichológiai helyvizsgálatok egyáltalán nem töreksenek az objektív, standard helyzetek kialakítására. Az ilyen kutatásokban a résztvevők élményeit elemzik, sőt maguk a kutatók és tapasztalataik is aktív és tanulmányozandó elemekké válnak önmaguk számára.³

SPIRITUALITÁS ÉS PSZICHOLÓGIAI SZAKRALITÁS

Spiritualitás és vallásosság a lélektannak régóta tárgyai. Viszonyukkal kapcsolatban ennek ellenére nincs egyetértés a pszichológiában.⁴ Sokak szerint vallás és spiritualitás elválaszthatatlanul összefonódik, mások azonban úgy vélik, hogy

¹ D. CANTER: *The psychology of place*, London, Architectural Press, 1977.

² D. STOKOLS: *Instrumental and spiritual views of people–environment relations*. = *American Psychologist* 1990, 45, 5: 641–646.

³ Részletesebben ld. DÚLL ANDREA: *A környezetpszichológia alapkérdései. Helyek, tárgyak, viselkedés*. Budapest, L'Harmattan, évszám.

⁴ É. C. ROEHLKEPARTAIN, P. L. BENSON, P. EBSTYNE KING, L. M. WAGENER: *Spiritual development in childhood and adolescence*. In: (Eds.) E. C. Roehlkepartain, P. L. Benson, P. Ebstynne King, L. M. Wagener: *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*. London, Sage, 2005. 1–17.

a két fogalmat elméleti és gyakorlati szempontból is külön kell választani. A jelen tanulmánynak nem célja a vitában való állásfoglalás, ugyanis ebben az írásban a vallásossággal egyáltalán nem foglalkozom, a spiritualitással pedig – legalábbis a hagyományos pszichológia szempontjából – csak érintőlegesen.

A pszichológia főáramában viszonylagos konszenzus mutatkozik abban, hogy a spiritualitás „alapszükséglet”, vagyis az emberi természet velejárója. A spirituális, transzcendens szükséglet vágyakozás, igény, keresés, amely az élet „végső kérdéseinek, problémáinak megértésére, megoldására irányul: így önmagunk legbelső voltának, lényegének, működésének, értelmének, a rajtunk kívüli világ működése lényegének, valamint az előzőek alapvető kapcsolatának megismerésére hajt bennünket”.⁵ A spirituális intelligencia sokféle tudás, amely segíti a belső szellemi élet és a külvilág integrálását.⁶

A spiritualitás egyik lényege tehát – a hagyományos pszichológiai nézetek szerint is – a kül- és a belvilág sajátos integrációja. A definíciók (különböző mértékben misztikusan) utalnak ugyan a külvilágra, de a főáramú pszichológia hagyományaihoz híven inkább a „belvilág” folyamataira összpontosítanak. Ebben a tanulmányban a tárgyi–fizikai világról annak mindennapi valóságában, környezetpszichológiai megközelítésben beszélek, és bemutatom, hogy az emberek mindennapi hely- és tárgyhasználata során olyan tranzakcionális⁷ folyamatok zajlanak le, amelyek környezetpszichológiai értelemben szakrálisnak tekinthetők. A környezetlélektani szakralitás fogalmának bevezetése a jelen tanulmányban a korábban említett két konstruktum (vallásosság és spiritualitás) lélektani értelemben vett tisztázatlansága miatt is kívánatos.

A környezetpszichológiai szakralitás azt jelenti, hogy az ember és az őt körülvevő szociofizikai környezet tranzakciója során az adott hely/dolog kiemelt pszichológiai jelentőséget nyer, beépül a személy identitásába. Ilyen értelemben a lélektanilag kitüntetett helyek/dolgok a szelf építőelemeivé, szerves részeivé válnak, az egyén/csoport rajtuk keresztül is meghatározza önmagát, és károsodásuk/elvesztésük gyászt eredményez. Ezekon a mechanizmusokon keresztül kedvelünk helyeket, tartjuk magunkat helyekhez tartozónak és fordítva (debreceni vagyok, ebben az utcában nőttem fel, stb.) és érezzük úgy, hogy a fontos társakon túl helyeink, tárgyaink is meghatároznak bennünket: „Az önazonosság kifejlődése nem pusztán annyit tesz, hogy elkülönítjük magunkat a számunkra jelentős személyektől. Ugyanilyen lényeges, hogy kiterjed tárgyakra, és azokra a

⁵ SÜLE FERENC: *Valláspatológia*. Szokolya, GyuRó Art-Press, 1997. 15.

⁶ F. VAUGHAN: What is spiritual intelligence? = *Journal of Humanistic Psychology* 2002, 42, 2: 16–33., 16.

⁷ A környezetpszichológia szemlélete tranzakcionális: a környezetet és használóját egymásra definiáltan értelmezi – ld. SZOKOLSZKY ÁGNES, DÜLL ANDREA: Környezet – pszichológia. Egy ökológiai rendszerszemléletű szintézis körvonalai, In: (Szerk.) Düll Andrea, Szokolszky Ágnes: *Környezet – pszichológia*. Bp., Akadémiai Kiadó, 2006. 9–34.

helyekre, ahol a tárgyak találhatóak”.⁸ A környezetpszichológiában alaposan feltártak már a tárgy-⁹ és helykötődés,¹⁰ és a helyidentitás¹¹ folyamatai.

A jelen tanulmányban két spirituális élményt elemzek környezetpszichológiai szempontból: a háborítatlan természeti helyeken megtapasztalható vadonélményt, és az otthoni környezetben átélhető otthonlét (at-homeness) élményt. Ezen élmények helyszíneinek környezetpszichológiai szakralitásán keresztül juthatunk el a környezeti önszabályozásig, amely az ember belső koherenciájának kialakításában kiemelt jelentőségű: a helyekre vonatkozó kívüllét pozíciója helyett a belüllét pozíciójának átélése alakul ki.

A SZENT HELYEK HAGYOMÁNYOS ÉS KÖRNYEZETPSZICHOLÓGIAI LEÍRÁSAI
– BIZTOS, HOGY FENN A MAGASBAN A SZAKRÁLIS VILÁG...?

A filozófiai és antropológiai munkák számos leírást tartalmaznak a szent helyekről – természetesen nem a tranzakcionális környezetpszichológiai ember-hely szemlélet szempontjából. Sokat foglalkoznak viszont például a helyek szintaktikai jelentésével: Eliade például sokat ír a templomról, mint axis mundi-ról.¹² Az épített templomtér „kötelék ég és föld között”, axis mundi. A ténylegesen szakrális helyek és az emberek tranzakciójának megértése elvezethet bennünket a környezetpszichológiai szakralitás megértéséhez is. A szent helyeken ténylegesen átélhető szakrális élmény ugyanis természetesen környezetpszichológiai szempontból is elemezhető, mégpedig három tényezőcsoport tranzakciójaként:¹³ hely/építészet/tárgyak, társak/rítusok, tapasztalás.

A szakrális helyek méretük, léptékük szerint lehetnek mikro- (oltár) vagy makrokörnyezeti (szent város) elemek, természetben fellelhetőek vagy ember által kialakítottak, személyközpontúak (prófeta származási helye) vagy helyközpontúak (csoda vagy egyéb fontos esemény helyszíne). Ezek a helyek a szakrális élmények a történésekről és/vagy a helyről való tudásból konstruált jelentés és a terek fizikai tulajdonságai (csend, természeti szépség, épület méretei, stb.) közös származéka. Környezetpszichológiai szempontból jelentősek az adott vagy tervezési/kialakítási jellegzetessége, például a katedrálisok magassága jól

⁸ H. M. PROSHANSKY, A. K. FABIAN, R. KAMINOFF: Place-identity: Physical world socialization of the self. = *Journal of Environmental Psychology* 1983, 3: 57–83., 58.

⁹ DÜLL: *i. m.*

¹⁰ DÜLL: *i. m.*

¹¹ DÜLL: *i. m.*

¹² M. ELIADE: *A szent és a profán*. Bp., Európa, 1957/1996.

¹³ S. MAZUMDAR, S. MAZUMDAR: Sacred space and place attachment. = *Journal of Environmental Psychology* 1993, 13: 231–242.

ismert környezetpszichológiai mechanizmusokon keresztül hat: az észlelés számára a merőlegesen a földfelszínre állított párhuzamosok metszéspontja a végtelenben van: „az euklidészi végtelen a transzcendenciával azonosul”.¹⁴ A templomhoz vezető út horizontális hosszanti elrendezése pedig a haladás élménye kapcsán segíti a szakrális folyamatot: a látogató a templomkertből többnyire lépcsőn halad, majd a különösen fontos szerepű kapun keresztül a templomhajókon átjutva ér az oltárhoz, a világ középpontjához. Mindezek a környezeti jellemzők vezetnek (természetesen az emberi folyamatokkal tranzakcióban) a belső elcsendesedés lehetőségéhez, a béke, a spirituális nyugalom érzéséhez, valódi és szimbolikus elvonulás lehetőségét teremtve egy rohanó világban („nyugvó sarkot a sok gyors tünemény futamán”¹⁵).

A műalkotások, tárgyak, tárgyi/természeti elemek részben vizuális emlékeztetők, részben a szakrális rituálék részei. Segítségükkel is megélhető, hogy a világ rendezett: itt világos üzenetek (pl. térstruktúra: női–férfi imahely elkülönítése) adják tudtára mindenkinek, hogy hogyan lehet és kell élni a Földön és a Mennyeszországban. Mindezek a tárgyi/környezeti elemek a szakrális szocializáció részei, de vegyük észre: eligazodást nyújtanak a reális, mindennapi világban is.

A szent helyek szimbolikus és pszichológiai jelentései együtt, tranzakcionális módon vesznek részt a helyhasználók (különösen a hívők) helykötődésének és -identitásának kialakulásában. Megkülönböztetődnek a szokványos terektől és „földrajzi elhelyezkedésüknek, kialakításuknak és építészeti arányaiknak hála arra is képesek, hogy előhívják a hívőkből – de esetenként másokból is – a kötődést, áhítatot, spiritualitást, és egy bizonyos »beállítódást«, »szellemisséget« és »világlátást«”.¹⁶

A szakrális szocializáció fontos részei a rituálék, rutinok, történetek, szövegek, zarándoklatok, amiket a személyek fontos másokkal vagy legalábbis a kötelezően jelenlevő csoporttagokkal együtt végeznek. Ebben a folyamatban megint csak kiemelt szerepe van a tárgyaknak, helyeknek, amikkel és ahol a rituálékat végzik. A napi rendszerességgel végzett rítusoknak nagy szerepe van a szakrális helykötődés kialakításában, ami tranzakcionálisan visszahatva erősíti a vallásos élményt.

A szakrális, spirituális élmények, tapasztalatok ugyancsak elválaszthatatlanok ezek tárgyi/téri kontextusától. Említettem már a templomba vezető utat, ami kialakításánál fogva segíti a külső és belső elcsendesülést, mire az oltárig jut az ember, de a zarándoklatok is elemezhetők eszerint: az úton levés a teljes testre hat, tényleges és szimbolikus találkozásokat tesz lehetővé, értelmezhető az eltávolodás – közeledés dinamikájában és így tovább.

¹⁴ MEZEI ÁRPÁD: *Építészeti elméleti könyvecske*. Bp., N & n, 1996.

¹⁵ Schiller (ford. *Devecseri Gábor*)

¹⁶ Geertz, 1966 – idézi MAZUMDAR, MAZUMDAR: *i. m.*

Mindezek az ember–környezet tranzakcionális folyamatok eredményezik azt, hogy a szent helyekhez való egyéni és kollektív ragaszkodás nagyon erős. Ez a „belüllét–kívüllét” (insideness–outsideness) dinamikája – az ember a „szent” hely (templom, zarándokhely) részévé válik, a hely pedig az övé lesz: az ember „a kívüllét pozíciója helyett a belüllét pozíciójának átélésére vált át”;¹⁷ ez az autentikus helyélmény.

Ha a pszichológiai szakralitás segítségével elemezzük az emberek és a helyek viszonyát, láthatjuk, hogy ezek a tranzakcionális mechanizmusok ugyanígy kiterjeszthetők mindennapi, ám kiemelt pszichológiai jelentőséggel bíró helyekre is, például az otthonra. Alább ezt részletesen kifejtem. A szent helyek jelentését gyakran valamivel szemben határozzák meg, pl. Eliade ellentétekkel szemlélteti a szent és a profán világ szemben állását: szent – profán, vallásos – vallástalan, ünnepi – hétköznapi, rend – káosz, tagolt – tagolatlan, heterogén – homogén, templom – otthon, stb. Ebben a tanulmányban bemutatom, hogy környezetlélektani szempontból feloldhatók ezek az ellentétek, sőt, a (környezet)pszichológiai szakralitás lényege éppen a fent említett belülléttel jellemezhető autentikus helyélmény, vagyis az integráció hely és ember (kint és bent), köznapiság és ünnep, rutin és odafigyelés között: az itt bemutatott pszichológiai szakralitás lényege éppen a fent idézett váltás a kívüllét pozíciója helyett a belüllét pozíciójának átélésére, amely a szelf koherenciájának erősödése irányába mutat.

A SZENT (VALAHOGY) TRANZSCENDENS...

A pszichológiai leírások szerint az emberek által szakrálisnak megélt események lényegi velejárója a transzcendencia-élmény. Ilyen esetben az átélő „transzcendentális” élményt tapasztal, melynek lélektani jellemzői, hogy a pillanat jelentőssé válik és az egyén elmerül benne, időtlenség érzése alakul ki, a hétköznapi élet meghaladásának érzése mellett erős a világmindenséggel vagy más erővel való egység élménye, az érzés átmenetileg felfüggesztődik, és elmosódik az alany és a többiek / környezet, tárgyak közötti határ. Mindezt erős pozitív affektusok kísérik: pillanatnyi különleges boldogság, könnyűségérzés, szabadságélmény, megélt harmónia az egész világgal.

A transzcendens tapasztalat tehát teljesen abszorbeáló, feloldó, fontosnak megélt élmény. Az ilyen tapasztalásokra a pszichológusok több szakkifejezést is használnak, például miszticizmus, ekstázis, csúcserő, áramlat. A csúcs- és áramlatélmények erőteljesebbek, általában jelentős fizikai és emocionális kihívással társulnak,

¹⁷ D. SEAMON: *A geography of the lifeworld. Movement, rest and encounter*. New York, St. Martin's Press, 1979.

tartalmuk gyakran misztikus vagy kegyelmi élmény. Az átélő egyén teljesen elmerül a pillanatban, miközben létezésének a szokványosnál intenzívebb aktualizálódását („önaktualizációját”) éli át. Ilyen élmények a környezetpszichológiai kutatók szerint gyakran és jellemzően jelennek meg természeti környezetben: a vadon a szakrális erő átélésének ideális közege.¹⁸

A TERMÉSZET MINT A SPIRITUÁLIS INSPIRÁCIÓ FORRÁSA
– PSZICHOLÓGIAI SZAKRALITÁS A TERMÉSZETBEN

Jane Goodall egyik tanzániai kutatóútján, a Gombe Nemzeti Park erdőségében élte át ezt az élményt, amit azért közlök ilyen részletesen, mert annak ellenére, hogy nem pszichológiai elemzés céljára készült élménybeszámolóról van szó, teljes egészében bemutatja a pszichológiailag szakrális vadonélményt:

„A sok gyönyörű nap között volt egy, amire a mai napig szinte áhítással emlékszem vissza. Az erdőben feküdtem a földön, elnyúltam a lehullott leveleken és ágacskákon, s éreztem a sima felületű kövek nyomását a hátam alatt. Addig-addig moco-rogtam, míg végre kényelmesen elhelyezkedtem. [...] Emlékszem, mennyire szíven ütött az erdő színeinek harmóniája, a sárga és a zöld megannyi árnyalata, amint barnába, néhol vörösbe fordultak. [...] A kabócák déli kórusa különböző hullámokban harsant fel, s töltötte meg élettel az erdőt. [...] Ezen a bizonyos napon újra éreztem a régi titkot, éreztem, hogy bensőmben megszűnik a zakatolás. Mintha megtaláltam volna a visszautat valami gyönyörű mesébe. Eggyé váltam az erdővel, amint feküdtem ott, és újra tapasztaltam, milyen sokkal járulnak hozzá a hangok az észlelés gazdagságához. Érzektem minden titkos mozdulatot, ami a körülöttem lévő fákon történt. [...] A szépség áhítatába feledkeztem, s úgy tűnt, valamiféle magasabb rendű tudatosság állapotába kerültem. Nehéz, az igazat megvallva lehetetlen szavakba önteni az igazság azon pillanatát, ami akkor tört rám hirtelen. [...] Később, mikor minden erőmmel azon voltam, hogy visszaidézzem ezt az élményemet, s egyáltalán nem találtam benne *önmagamat*, úgy éreztem, hogy akkor a csimpánzok és én, a föld, a fák és a levegő mind egybeolvadtunk, s így mintha mindannyian valamiféle szellemi erőben egyesültünk volna, ami az élet volt maga. Körülöttem szárnyaló szimfónia szólt, a madarak esti éneke. Számomra addig ismeretlen frekvenciákat fedeztem fel zenéjükben, s a zenélő bogarakéban is, csodálatosan magas és kellemes hangokat. Soha életemben nem voltam még ennyire tudatában a levelek különböző alakjainak és színeinek, ereik változatos mintázatainak, amikből kiderült, hogy nincs közöttük két egyforma, hogy mindegyikük különleges. Tisztán éreztem az illatokat, könnyen azonosíthattam a túlrejt gyümölcsök erjedésének, a mocsaras

¹⁸ T. HARTIG, M. MANG, G. W. EVANS: Restorative effects of natural environment experiences. = *Environment and Behavior* 1991, 23; 3–26.

földnek, a hideg és nedves fakéregnek, a csimpánzok nyirkos szőrének, s bizony saját testemnek is különböző szagát, illatát. Az összemorzsolt fiatal levelek fűszeres illatozása szinte elkábított. [...] Mintha valami nagyon is életszerű álomból ébredtem volna, visszatértem a megszokott világba, fáztam, de magamnál voltam teljesen. [...] Nem jelentek meg nekem sem angyalok, sem más égi teremtmények, mint a nagy misztikusok és szentek látomásaiban, ennek ellenére hiszem, hogy mégis valamiféle misztikus élményben volt részem. [...] Azon a bizonyos délutánon, mintha egy láthatatlan kéz elhúzta volna a függönyt egy [...] ablak előtt, amin át, még ha csak egy röpké pillanatra is, de kitekinthettem. E pillanatnyi „kitekintés” alatt megismertem az időtlenséget, a csöndes extázist [...]. Tudtam, e felfedezés mindig velem lesz hátralévő életem során, s ha emlékezetemben hiányosan is, de mindig legbelül. Olyan erőforrás, melyből bármikor meríthetek, ha nehéznek, kegyetlennek, reménytelennek tűnik az életem.”¹⁹

A környezetpszichológiai vadon-élmény kutatásokban²⁰ érintetlen, háborítatlan természeti környezetbe viszik ki az embereket, különböző helyzeteket hoznak létre számukra és kikérdezik az élményeiket. A résztvevők jellemzően a vallásos élményhez nagyon közelálló tapasztalást élnek át, amit az individuális tudat hirtelen megvilágosodása jellemez. Az élmény „szabadon lebeg”, befogadó állapotot indukál, ami a saját jelentéktelenség megtapasztalásával párosul.²¹ Egyúttal az átélő egységet él át, azonosul (identifikáció) valamiféle „szakrális erővel”, belép egy „szakrális térbe”. Erős spirituális önvizsgálat zajlik, ugyanakkor a személy otthonosság-élményt él át mind a helyszínre, mind az élményre vonatkozóan. A kutatások egyértelműen alátámasztják, hogy a vadonkörnyezetek önmagukban, illetve az ott végzett tevékenységek által hozzájárulnak az ember spirituális fejlődéséhez. Ez a lélektani hozam a későbbiekben tartóssá és helytől függetlenné válik: a vadonélményt átélőknek a későbbiekben is több autentikus helyélményük van, pszichológiailag kiegyensúlyozottabb létállapotokat élnek át, és összességében is egészségesebben viszonyulnak a világhoz. A vadonélmény alapmechanizmusát jól értjük: ez a fajta tapasztalás egy extrém tudatállapot és a felfokozott szenzoros érzékenység sajátos kombinációja, amelyben felerősödnek a vizuális, íz-, szag-, hang- és kinezetikus jelzések, fokozódik a szenzoros tudatosság. Mindezeket jól szemlélteti Jane Goodall fent idézett spontán élménybeszámolója. Ezek a mechanizmusok vezetnek el a csúcselményhez, az optimális tapasztaláshoz. Vegyük észre újra, hogy ebben a szakralitásélményben a helynek, a tárgyaknak legalább annyira szerepe van, mint az intrapszichikus folyamatoknak.

¹⁹ J. GOODALL, P. BERMAN: *Amíg élek, emlélek. Lelki utazás*. Bp., Athenaeum 2000 Kiadó, 2009. 74, 156–157. (Kiem. az eredetiben)

²⁰ Hartig et al., i.m.

²¹ C. FRANTZ, F. S. MAYER, C. NORTON, M. ROCK: There is no “I” in nature: The influence of self-awareness on connectedness to nature. = *Journal of Environmental Psychology* 2005, 25: 427–436.

A „HELY SZELLEME”

A környezetpszichológia helykonceptiója, a fenomenológiai és a humán geográfiai nézetek kölcsönösen erős megtermékenyítő hatással voltak egymásra. Fried pszichoanalitikus orientációjú tanulmányában²² összegzi tapasztalatait egy bostoni kényszerkilakoltatás utóhatásairól: az otthonaikat kényszer hatására elhagyóknál a fontos személyek elvesztéséhez nagyon hasonló pszichológiai gyászreakciók léptek fel, amelyek sok esetben még két évvel az elköltözés után is tapasztalhatók voltak. A kényszerű költözés a lakók számára a folyamatosság érzésének megszakadását, a térbeli és a csoportidentitás felbomlását jelentette. Fried felveti, hogy az emberek erős érzelmi kötődést fejlesztenek ki lakóhelyeikhez, amely akár diszfunkcionális is lehet, mert megnehezítheti az új helyhez való hasonló szálak kifejlődését – így hosszabb-rövidebb ideig tartó gyökértelenséghez, „helynélküliséghez” vezethet.²³

Részben e tanulmány hatására a 70-es évek közepén a humanisztikus földrajz képviselői, elsősorban Tuan és Seamon kidolgozták „a földrajzi világ fenomenológiáját”. A fenomenológiai irányultságú humanisztikus geográfia kulcsfogalma a hely szelleme (sense of place²⁴), ami azt jelenti, hogy bizonyos helyek sajátos (pozitív) jelentésményt válthatnak ki. A hely nem egyszerűen díszlet, hanem önmagában is jelentést hordoz, és jelentése a színre lépő személyeket nem hagyja érintetlenül. Tuan²⁵ a „topophilia” fogalmával írja le az ember pozitív affektív kötődését az anyagi környezethez. Ezzel szemben áll a „topophobia”, amely a stresszteli helyekhez való averzív érzelmi szálakat jelenti. Seamon²⁶ a helyhez fűződő érzelmi szálak kialakulásában a tér-ballet (space ballet) szerepét emeli ki, amely az élet repetitív, megszokott oldalát jelenti. Ezekből lesz a tér „megélt tér”, azaz hely, amelyre kialakul a helykötődés, azaz Seamon terminológiájával az otthonosság (at-homeness). Az otthonosság nemcsak a lakóhelyre alakul ki, de elsősorban az otthonra jön létre.

AZ OTTHON SZAKRALITÁSA

Az otthon az ember számára a lélektanilag leginkább kitüntetett hely. A kultúrantropológusok szerint az ember „lakásigénye” elsődleges szükséglet, és ebben az értelemben természetesen profán tér. Az emberi élet azonban

²² M. FRIED: Grieving for a lost home. In: (Ed.) L. J. Duhal: *The urban condition*. New York, Basic Books, 1963, 1511–71.

²³ A helyvesztéséről ld. pl. DÜLL: *i. m.*

²⁴ Y. F. TUAN: *Topophilia: A study of environmental perception, attitudes and values*. Englewood Cliffs, NJ., Prentice-Hall, 1974.

²⁵ TUAN: *i. m.*

²⁶ D. SEAMON: Creativity: Center and horizon. In: (Ed.) A. Buttner: *Creativity and context*. Gleerup, The Royal University of Lund, Department of Geography, 1983, 546–5.

heideggeri értelemben²⁷ lakozás: helyeken zajlik, „magánvilágok szent helyein”,²⁸ amelyek között elsődleges jelentőségű az otthon. Sok kultúrában helyek – így a lakhelyek is – élők, szent szellemük van, amely a lakót gazdagítja.²⁹ A lakókörnyezet sok vonatkozásban érdekes; itt mindössze egy szempontot emelek ki: az otthon (akár mint *imago mundi*³⁰) érdekes elegye a szentnek és a profánnak. A helyteremtés, a letelepedés, a berendezkedés és belakás pszichológiai értelemben a terület megszentelését jelenti.

Az otthon az ember elsődleges territórium.³¹ Ebben az értelemben profán, mivel ugyanazt szolgálja, mint a territóriumok az állatok életében: optimális forrásgazdálkodást a táplálékkal, az utódnemzésben és -gondozásban, betegségek elkerülését, az agresszió minimalizálását, azaz a túlélést és az adaptációt. Ugyanakkor ezen funkciók kielégítésén túl az elsődleges territórium beépül az ember helyidentitásába, önmeghatározásának fontos része lesz.³² Cooper Marcus³³ szerint az otthon a szelf szent szimbóluma, azaz a legmagasabb szintű önkifejezés, ami az ember-hely kapcsolatban létezik. Lawrence³⁴ szerint az otthon érdekes „elegye” a szentnek (magasztos érzelmek) és a profánnak (rutinok). Ebben gyökerezik az otthon környezetpszichológiai szakralitása.

OTTHONI RUTINOK: KÖRNYEZETPSZICHOLÓGIAI SZAKRALITÁS AZ OTTHONTEREMTÉSI RITUÁLÉKBAN

Az otthonteremtéshez hozzátartozik, hogy kialakulnak bizonyos szokások a mindennapi túlélésre. Ezek a szokások részei lehetnek a családi vagy társadalmi interakció szertartásainak, mint például az üdvözlés vagy a búcsúzás, de ilyen például az egyénileg kialakult „dolgok végzésének módja” a konyhában, műhelyben vagy egyéb otthoni helyeken³⁵. A helyek – és elsősorban az otthon – je-

²⁷ M. HEIDEGGER: Építés, lak(oz)ás, gondolkodás. In: (Szerk.) Schneller I.: *Az építészeti tér minőségi dimenziói*. Kecskemét, Librarius, 2002.

²⁸ ELIADE: *i. m.*

²⁹ Egy kevésbé ismert ilyen rendszer a hindu Vastu Shastra – ld. S. MAZUMDAR, S. MAZUMDAR: Religion and place attachment: A study of sacred places. = *Journal of Environmental Psychology* 2004, 24: 385–397.

³⁰ ELIADE: *i. m.*

³¹ I. ALTMAN: *The environment and social behavior. Privacy, personal space, territory and crowding*. Monterey, CA, Brooks/Cole, 1975.

³² DÜLL: *i. m.*

³³ C. COOPER MARCUS: *House as a mirror of self*. Berkeley, Conari Press, 1995.

³⁴ R. J. LAWRENCE: Deciphering home: An integrative historical perspective, In: (Eds.) D. N. Benjamin, A. Stea, D. Saile: *The home: Words, interpretations, meanings, and environments*. Avebury, Aldershot, 1995, 53–68.

³⁵ Saile, D., The ritual establishment of home, In: Altman, I., Werner, C. (Eds.) *Home environments*, New York, Plenum Press, 1985. 87–113.

lentésének kialakulása és fenntartása felfogható a korábban említett seamoni térbalett egyik formájaként is: hosszú időn át ismételt rituálék és aktivitások koreográfiája révén valósul meg. Az otthoni rituális megalapítása ismételhető, ciklikus, mindennapi tevékenységeket jelent, például házépítés és -felújítás, otthoni rutinok.³⁶ A hagyományos pszichológiai leírások – ha egyáltalán foglalkoznak a hétköznapi aktivitásokkal – rendszerint úgy jelenítik meg a mindennapi világot, mint egyszerű, nem kreatív mindennapi rutinok összességét, amelyek „az otthoni rutinok, láthatatlan és regisztrálatlan életrészek, amelyek leírása sokak szerint trivialisokat eredményez, nem többet”.³⁷ A legtöbb mindennapi tevékenység nem követel kivitelezés közben aktív mentális energiabefektetést, emiatt a napi rutincselekvéseket gyakran mechanikus és unalmas cselekvéseknek tekintik. A mindennapi élet és a benne folyó mindennapi aktivitások azonban pszichológiailag sokarcúak és fontosak, és különösen az otthoni pszichológiai szakralitásában van kitüntetett szerepük, amely a mindennapi rutinok elsődleges közege.

A mindennapok „rendszeresen ismétlődő, repetitív viselkedések halmaza, struktúrája”,³⁸ amely rendkívül diffúz, nehezen megfogható kategória. Elias³⁹ szerint a mindennapok világát és jelentését valamivel szemben értelmezhetjük: a mindennapok jelentik a rutinokat, a magánéletet, a munkanapokat, a tömegek, a nép életét – ez a természetes, spontán, reflektálatlan, tényleges élmények és gondolkodás területe, ezáltal a naiv, átgondolatlan és téves tapasztalatok, a tényleges, valódi tudat területe. Vagyis a mindennapok az élet egyik, az ünnepekkel és a nyilvános élettel élesen szembenálló területe: romantikus, konfliktusmentes, biztonságos szféra, ahová az egyén kényelmesen vissza tud húzódni, ha akar.⁴⁰ A hétköznapi élet a „kulturálisan természetes, szimbolikusan »helyes« és közös életmód”,⁴¹ amelynek anyagi dimenziója az épített környezet, amely a rendet, az állandóságot jelenti és így koordinálja a mindennapi rutinokat.

A mindennapi rutinok, szokások legjellemzőbb helyszíne az otthoni környezet. A szokások hozzájárulnak ahhoz, hogy irányításunk alatt érezzük a lakókörnyezetünket. Az otthoni rutin-aktivitások automatizált természete biztosíthatja

³⁶ DÜLL ANDREA: *Hétköznapi otthoni rutinok környezetpszichológiai vizsgálata*. Ph.D.-értekezés, Budapest, ELTE, 1998.

³⁷ S. HANSON, P. HANSON: The geography of everyday life, In: (Eds.) T. Gärling, R. G. Golledge: *Behavior and environment. Psychological and geographical approaches*. Amsterdam, North-Holland, 1993, 249–269., 250.

³⁸ NIEDERMÜLLER PÉTER: Empirikus kultúrakutatás: egykor és most. = *Szimbiózis, Kulturális Antropológiai Híradó* 1992, 1: 29–96., 73.

³⁹ Idézi NIEDERMÜLLER: *i. m.*

⁴⁰ Megjegyzendő, hogy más nézetek (pl. HERNÁDI MIKLÓS: *Ünneplő társadalom*. Bp., Kossuth Kiadó, 1985) szerint éppen az ünnepek ilyen formális rutinok, amelyeknek lényeges tulajdonságai, hogy szokásszerűek és nem tudatosak.

⁴¹ L. HORELLI, K. VEPSÁ: In search of supportive structures for everyday life, In: (Eds.) I. Altman, A. Churchman: *Women and the environment*. New York, Plenum Press, 1994, 201–227., 205.

az otthonosság, az otthonlét érzését ennek összes pszichológiai előnyével. A seamoni otthonérzet (at-homeness) a megszokott, az ismerős, nem különösebben fontosnak tartott, biztosra vett tevékenységekből származik, amelyek végzésekor a figyelem lanyhulhat: otthon az embernek nem kell folyton arra gondolnia, hogy mit csinál, csak teszi a dolgokat és „önmagát adja”. Mihelyt kialakulnak és öntudatlanná válnak a kölcsönös alkalmazkodás mintái a lakásban, állandósulnak is olyannyira, hogy tudatos erőfeszítésre van szükség a megváltoztatásukhoz. Ezeknek a rutinszerű ember-környezet tranzakcióknak a folyamatában válik a lakóhely, a ház lélektanilag otthonná, ahol az otthonlevés folyamatában a lakók strukturált együttlétet (copresence), tudati összehangolódást (coawareness), és találkozásokot (encounter)⁴² élnek át. Ezek pedig a pszichológiai szakralitás lényegi jellemzői és az önszabályozás fontos mechanizmusai.

A PSZICHOLÓGIAI SZAKRALITÁS EGY LEHETSÉGES MAGYARÁZATA: KÖRNYEZETI ÖNSZABÁLYOZÁS

A környezetpszichológiai elképzelés szerint a környezeti önszabályozás alapja az ember-hely tranzakció tartóssága. Azokkal a helyekkel, ahol hosszabb időt tölt a használó, és ez alatt az idő alatt jelentős, szükségleteit kielégítő élményeket él át, helykötődés alakul ki, és ezek a helyek beépülnek a helyidentitásba, valamint ezen keresztül az énidentitásba is. Különösen ilyenek a regeneráló környezetek, amelyekben a hangulat pozitívabbra változik, a figyelmi működés megújul, ami elősegíti a személy szembenézését önmagával, és a saját magán való elmélkedést. Ennek a folyamatnak az egyik legjobb elméleti magyarázata a „figyelmi újjáépülés elmélet” (attention restoration theory, ART).⁴³ Az elképzelés alapja William James figyelemelmélete, miszerint a szándékos figyelem mindig önmagában érdektelen tárgyra irányul. Ezekben az esetekben erőfeszítés és akarat szükséges, a versengő gondolatok kiiktatása, míg az ember számára fontos dolgok – vadállatok, barlang, vér, természeti jellemzők – evolúciósan, veleszületetten figyelemfelkeltők voltak és ma is azok. A fontos és az érdekes csak a modern világban vált élesen külön: az irányított figyelemből eredő fáradtság új fejlemény. A helyreállító élmény lényege épp az, hogy a kimerült irányított figyelmi kapacitás helyreáll. Ebben a restauratív, újjáépítő folyamatban az alvás hasznos, de nem elégséges. Sokkal inkább arra van szükség, hogy a figyelem alternatív formája (vagyis a nem irányított figyelem) átmenetileg tehermentesítse az irányított figyelem mechanizmusát. Ez a helyreállító élmény.

⁴² J. PEPONIS, J. WINEMAN: Spatial structure of environment and behavior. In: (Eds.) R. B. Bechtel, A. Churchman: *Handbook of environmental psychology*. New York, Wiley and Sons, 2002, 271–291.

⁴³ R. KAPLAN, S. KAPLAN: *The experience of nature. A psychological perspective*. Cambridge, Cambridge University Press, 1989.

Az empirikus vizsgálatok⁴⁴ szerint a figyelmi újraépülés folyamatában elsősorban a természeti környezeteknek (park, tengerpart, erdő) van szerepe, míg a második leginkább jelentős regeneráló helyszín a lakókörnyezet. Javaslatom szerint ezeket a helyeket környezetpszichológiailag szakrálisnak tekinthetjük. A természet kapcsolódó jellemzőit a vadon-élmény kapcsán bemutattam. Az ott-hon lélektani szakralitását környezetpszichológiai szempontból elsősorban a rutinokban megnyilvánuló, hely feletti kontroll adja és „a biztonságos menedék érzése, az elvonulás és a társas kapcsolatok szabályozásának lehetősége (pl. bensőséges együttlét fontos másokkal)”.⁴⁵

A környezetpszichológiai értelemben szakrális helyek a használói számára fontos helyszínek. Mély érzelmi jelentésük van, spirituális, transzcendens élmények átélésének lehetőségét hordozzák, az állandóság és biztonság környezeti kontextusát jelentik, konkrétan és szimbolikusan egyaránt és „lehorgonyzó” szerepük van. Az ember számára az érzelm- és önszabályozás optimális lehetőségének, a személyiség koherenciája fenntartásának környezeti kontextusát adják. Mindez az ember–környezet tranzakció, a kül- és a belvilág sajátos integrációja folyamatában zajlik.

*Vannak vidékek gyönyörű
tájak ahol a keserű
számban édessé ízesül
vannak vidékek legbelül
... tavaszok nyarak őszeim
maradékaim s őseim
vannak vidékek viselem
akár a bőrt a testemen
meggyötörtén is gyönyörű
tájak ahol a keserű
számban édessé ízesül
vannak vidékek legbelül.*

(KÁNYÁDI SÁNDOR: *Előhang*)

⁴⁴ K. M. KORPELA, M. YLÉN: *Perceived health is associated with visiting natural favorite places in the vicinity*. *Health & Place*, 2007, 13: 138–151.

⁴⁵ SALLAY VIOLA: *Az önmagunkra találás helyei: környezeti önszabályozás elmélet és kutatás tükrében*. *Alkalmazott Pszichológia*, megjelenés alatt. Ugyanitt olvasható az a fontos megjegyzés is, miszerint „Bizonyos helyzetekben azonban az otthon nem képes kielégíteni lakója érzelmi szükségleteit, és nem szolgálja a pozitív helykötődés kialakulását. Ez történik [...] családi krízisek (pl. családtag halála, válás, családon belüli erőszak) esetén, illetve, ha a lakóépület fizikai állapota nem megfelelő. Ilyenkor az emberek motiváltabbak lesznek más helyek felkeresésére, hogy érzelmi állapotukat szabályozzák (pl. biztonságot leljenek), vagy elköltöznek.”