

RÁBESZÉLŐTÉR

A SZUGGESZTÍV KOMMUNIKÁCIÓ
KÖRNYEZETPSZICHOLÓGIÁJA

kívülbelül

Sorozatszerkesztő: Dúll Andrea

RÁBESZÉLŐTÉR

A SZUGGESZTÍV KOMMUNIKÁCIÓ
KÖRNYEZETPSZICHOLÓGIÁJA

Szerkesztők

Dúll Andrea – Varga Katalin

L'Harmattan

A könyv megjelenését a Magyar Tudományos Akadémia támogatta.



Szakmai lektor: OSVÁT JUDIT

L'Harmattan France
5-7 rue de l'Ecole Polytechnique
75005 Paris
T.: 33.1.40.46.79.20
email : diffusion.harmattan@wanadoo.fr

L'Harmattan Italia SRL
Via Degli Artisti 15
10124 TORINO
Tél : (39) 011 817 13 88 / (39) 348 39 89 198
Email : harmattan.italia@agora.it

ISBN 978-963-414-021-4
ISSN 2061-3857

A kiadásért felel Gyenes Ádám.

A kiadó kötetei megrendelhetők,
illetve kedvezménnyel megvásárolhatók:

L'Harmattan Könyvesbolt 1053 Budapest, Kossuth L. u. 14–16. Tel.: +36-1-267-5979 harmattan@harmattan.hu www.harmattan.hu	Párbeszéd Könyvesbolt 1085 Budapest, Horánszky u. 20. Tel.: +36-1-445-2775 perbeszedkonyvesbolt@gmail.com www.konyveslap.hu
--	---

© Szerkesztők és szerzők, 2015
© L'Harmattan Kiadó, 2015

A borítóterv Ujváry Jenő,
a nyomdai előkészítés Csernák Krisztina munkája.
A nyomdai munkákat a Robinco Kft. végezte,
felelős vezető: Kecskeméthy Péter

Tartalom

DÚLL ANDREA: Rábeszélőtér: térhatások, hatásterek	7
VARGA KATALIN ÉS DÚLL ANDREA: A környezeti szuggesztíók fogalma és elemzési lehetőségei	12

1. SZUGGESZTÍV KÖRNYEZETI KOMMUNIKÁCIÓS JELENSÉGEK A HÉTKÖZNAPOKBAN

BRÓZIK PÉTER ÉS DÚLL ANDREA: Nagyváros-üzemmód. A városi környezet szuggesztíós hatásainak környezetpszichológiai elemzése	33
DÚLL ANDREA ÉS LIPPAI EDIT: Az iskolai környezet üzenetei: környezetpszichológiai elemzés	47
NÉMETH ZOLTÁN: Szubliminális reklámozás pro és kontra	74
KISS ORHIDEA EDITH: Hatásmechanizmusok a digitális információs terekben – a használhatóságtól a felhasználói élményig	90
SZEMERSZKY RENÁTA: Kockázatos szuggesztíók: az „elektroszmog” jelensége	129
CSABAI MÁRTA: Az Én üzenetei a test átalakítása által: az önazonosság keresése a test formálásában és destrukciójában	167
URAM DÓRA: A környezeti szuggesztíók szerepe az ideális férfi testkép változásában és az izomdiszorfia patomechanizmusában	182
RAJKÓ ANDREA: A normasértő öltözködés szuggesztív kommunikációs hatása	212
VÉGH ÁGNES: A cumi-használat „propagálása” a szoptatással szemben	229

2. SZUGGESZTÍV KÖRNYEZETI KOMMUNIKÁCIÓS JELENSÉGEK AZ EGÉSZSÉGÜGYBEN

KÖTELES FERENC: A gyógyszerek nem-specifikus tulajdonságai mint a hatást és a hatékonyságot befolyásoló tényezők	251
KUN BERNADETTE ÉS DEMETROVICS ZSOLT: Patológias tárgy- és térhasználat	271
FEITHNÉ KRAJCSIK ILONA: Összhang szülőfotel	306

PÁLFI KRISZTINA: Megfigyelői nézőpont alkalmazása: az egészségügyben megjelenő szuggesztíók és azok lehetséges üzenetei, hatásai	329
VARGA ZSÓFIA KATALIN: A természeti környezetre épülő metaforák használata kritikus állapotú betegek gyógyításában	352

3. A SZUGGESZTÍV KÖRNYEZETI KOMMUNIKÁCIÓ „MEGFEJTÉSE” ÉS TUDATOS ALKALMAZÁSA

Szalai Gerda Margit: Itt a baba, hol a képe? A vizuális reprezentációk megértésének korai fejlődése	369
BODÓCZKY ISTVÁN: A környezet a vizuális művészi nevelésben	384
SOMOGYI KRISZTINA: Másképpen közelítve. Képkötés a kortárs építészettről	403
VASS ZOLTÁN: Firkák üzenete: a spontán firka és a tetoválás mint ember–környezet tranzakció elemzése	419
ASBÓT KRISTÓF: A hely szelleme	441
BÁLINT KATALIN: „Feldagad a film a fejemben” – a történetekbe való bevonódás élménye mint módosult tudatállapot	465
DÚLL ANDREA: Letűnt korok üzenetei. Gondolatok Fábíán Zoltán Imre: Egy ókori egyiptomi sírról című tanulmányához	489
FÁBÍÁN ZOLTÁN IMRE: Egy ókori egyiptomi sírról	493
DÚLL ANDREA ÉS VARGA KATALIN: A szuggesztív környezeti kommunikáció: alapelvek és működés	523
Szerzőink	557

DÚLL ANDREA

Rábeszélőtér: térhatások, hatásterek

„A jelenkori tudomány ismeri a szuggesztíót: az ember-léleknek eszköz-nélküli, kényszerítő ráhatását a másik ember-lélekre” írja „Az eszköztelen hatásról” Weöres Sándor: A teljesség felé című művében. A szuggesztív hatásokat „eszköztelennek” tartjuk, mivel – az eddigi megközelítések szerint – „pusztán” két ember verbális információcserején alapul az, hogy az egyik fél közléseinek hatására a másik fél önkéntelenül a kapott információ irányába módosítja viselkedését (Varga, 2006, 2001).

A meggyőző közlés két kiváló szakembere, Anthony Pratkanis és Elliot Aronson a *Rábeszélőgépek* (1991/1992) című könyvükben – amelynek címe a mi könyvünk címének inspirációjaként szolgált – szuggesztív szövegeket elemeznek. Egyik példájuk: „Látogass meg egy autókereskedést [...]. A barátságos eladók zöme arra igyekszik rávenni a potenciális vásárlókat, hogy képzeljék el, milyen volna birtokolni azt a kocsit [...]. Amikor a kocsit kivisszük egy próbakörre, [...] amikor beülünk a kormányhoz, leszögezi: 'Jól áll önnek ez a kocsi, higgye el [...]. A próbaút során erőfeszítéseit rendületlenül folytatja: 'Látta a hátsó ülést? Van hely bőven, jó lesz, amikor be akarja hozni a professzor barátait a reptérről [...] Lépjen oda a gázra bátran, [...] hadd lássuk, hogy bírja majd a kocsi a dombokat [...]. A próbaút végén [...] a kulcsot a tenyeredbe helyezi, ujjaidat ráhajlítja, s magadra hagy a gyönyörű kocsival, hadd álmodozz és képzelegj arról, hogy máris a tiéd.'” (Aronson & Pratkanis, 1991/1992. 101–102) Egy másik példájuk arról szól, hogy egy energiatakarékossági kampányban a lakástulajdonosokat igyekeztek meggyőzni a szigetelés hasznosságáról, ám az emberek többsége „egyszerűen nem hitte el, hogy egy olyan csekélység, mint az ajtó alatti rés, vagy olyan láthatatlan valami, mint a padlás szigetelése csakugyan sokat számíthat.” A (sikeres) meggyőzési kampányban végül a következő szöveget mondták a terepszemlélők: „Nézzé az ajtó körüli réseket! Tudom, picinek látszanak, de ha összeadja őket, akkora lyukat kap, mint egy kosárlabda. Képzelve el, hogy valaki kosárlabda méretű lyukat fúrna a nappali szobája falába – mennyi meleg szökne ki azon? Azt ugye rögtön megcsináltatná? A padlása is szigeteletlen. Mi, szakemberek, az ilyet 'meztelen' padlásnak nevezzük, mert az ön háza lényegében ruhátlanul várja a telet! Ez olyan, mintha hagyná, hogy a gyerekei meztelenül szaladgáljanak a hóban.” (Aronson & Pratkanis, 1991/1992. 104)

Jól megkomponált, szuggesztív, meggyőző közlések ezek, természetüket tekintve nyilvánvalóan verbálisak. A szerzők elemzése is a *szóbeli* üzenetek stratégiájával

kapcsolatos: olyasmikre hívják fel a figyelmet, mint a személyesség, az érzelmek használata és így tovább. Vegyük azonban észre, hogy ezek a meggyőző közlések nem működnek ilyen jól, ha nem lennének ennyire *szemléletesek*. Az autókéskereskedés eladói hangsúlyozzák az autó *formájának szépségét*, kiemelik az autó *kényelmét, tájakat* írnak le, a végén pedig egy *tárgy* – az indítókulcs – érintésének élményével fejezik be az *élményt*. A szigetelés példa is ilyen: a lyukak méretét egy nagyobb tárgy *méretével* írják le, a *lakóhelyhez* (lélektanilag fontos környezet) való viszonyulást hangsúlyozzák, büntudatot ébresztve: „az ön háza ruhátlanul várja a telet” ... Ezekben a szóbeli szuggesztív üzenetekben is *helyzeteket* írnak le tehát a közlők, amelyek – nem mellesleg – abban a kontextusban (autóban, illetve a lakóházban) érvényesek, ahol a közlés zajlik. A látvány, a testélmény, a tapintás mind rásegítenek a verbális közlésekre, vagyis a *tárgyi-környezeti helyzet egyszerre célja* (csinálj vele valamit: vedd meg, szigeteld) és *kontextusa* a meggyőző közlésnek. A megszokott vélekedés szerint látszólag egyszerű a helyzet: mivel „csak” cél és „csak” háttér a környezet, elég az emberek között verbális interakciót elemeznünk a szuggesztív folyamatok megértéséhez.

Ebben a kötetben megfordítjuk a hangsúlyt: ráközelítünk a környezetre, és megvizsgáljuk az emberrel való kölcsönhatását. Elméleti építészetkommunikációs munka (Ankerl, 1991) már született, és olyan kötet is napvilágot látott, amelyben az épített környezetet a nemverbális kommunikáció szempontjából elemzi a szerző (Rapoport, 1990).

Az azonban, hogy az emberek (egyének és csoportok) és környezetük között kölcsönkapcsolat / tranzakció van, a *környezetpszichológia* (Dúll, 2009) alapvető megállapítása. Az emberek soha nincsenek (épített és/vagy természeti és/vagy virtuális) környezet nélkül, pozíciójuk a térben nem véletlenszerű, hanem pszichológiai törvényszerűségek, folyamatok által meghatározott. A környezet pedig a pszichológia szempontjából nem értelmezhető a róla gondolkodó, hozzá viszonyuló, benne viselkedő ember nélkül. A környezetpszichológusok ezért beszélnek *szociofizikai* környezetekről (Dúll, 2009).

Környezetpszichológiai szempontból a személyek (egyének, csoportok) közötti kommunikáció csak úgy érthető meg, ha az emberek közötti interakciók közegét – vagyis a teret, ahol az érintkezés zajlik – is bevonjuk az elemzésbe: az ember-ember kapcsolat csak a környezettel kölcsönhatásban érthető meg, és fordítva, a szintér is csak a használói által nyeri el jelentését. Ez a *környezeti kommunikáció* (Dúll, 2014) jelenséggöre, amely „nem tekinthető szigorúan vett kommunikációelméletnek, inkább a környezetpszichológia ’leszármazottja’, és így maga is transzdiszciplináris terület. [...] A kommunikáció szó a kifejezésben inkább szemléleti megközelítésre utal, arra, hogy az ember–környezet kapcsolat során a személyeket, csoportokat kölcsönkapcsolatban, kommunikációs, mi több, tranzakcionális viszonyban levőnek tekintjük a környezettel.” (Dúll, 2014. 163)

Nemcsak az emberek kommunikálnak tehát a környezetben, hanem a környezet által és a magával a környezettel is van kommunikáció (Dúll, 2014). A *környezet általi kommunikáció* azt jelenti, hogy tereinkkel, tárgyainkkal üzenünk a többieknek magunkról. Környezeteink (pl. otthonunk) külső és belső díszítése a hétköznapiakban mint – nem feltétlenül tudatos – benyomáskeltési stratégia (Brown, 1987) is működik. Ezt alátámasztja a jelenség másik, befogadói oldala: az embereket nagyon könnyen megítéljük lakásuk és munkahelyük alapján (Cherulnik & Souders, 1984; Cherulnik & Bayless, 1986; Gosling, Ko, Mannarelli, & Morris, 2002); például a karácsonyi kültéri dekoráció szerint az emberek nagyon jól ítélték meg a háztulajdonosok (előzetesen kérdőívvel mért) szociabilitását (Werner, Peterson-Lewis, & Brown, 1989). Ennek az alapja a *környezeti kontextushatás*, vagyis, hogy hasonlóságot tételezünk az emberek és fizikai környezetük között (Canter, West, & Wools, 1981) – minderről lásd részletesen Dúll (2009). A környezettel zajló kommunikáció, vagyis az *ember–környezet információcsere* leginkább a *közvetlen észlelés* ökológiai elméletének (Gibson, 1979) segítségével mutatható be. „A környezeti információmintázat strukturált, tartalmazza a környezet észleléséhez szükséges összes jellemzőt. [...] az emberek nem különálló ingereket, hanem az ingerek értelmes mintázatait észlelik környezetükben. Közvetlen kapcsolat, teljes reciprocitás van az organizmus és a környezet között [...] mind az észlelés, mind a viselkedés egyéb szintjein. Az aktív exploráció kiemelten lényeges a környezetben – ennek során észleli a személy a körülötte levő tárgyak, felszínek stb. számos állandó, invariáns tulajdonságát, funkcionális jellegzetességét (pl. szilárdság, üregesség, forma), amelyeket tapasztalva meg tudja határozni a különböző tárgyak környezetben való használhatóságát [az affordanciákat – beszúrás a szerzőtől, DA]. [...] Az affordanciáknak és más, a tranzakcionális környezetészlelés folyamatában felvett környezeti információknak közvetlen jelentőségük van a mindennapi tevékenységek zökkenőmentes lefolyásában, az implicit viselkedésirányítás folyamataiban” (Dúll, 2014. 171).

Az implicit viselkedésirányítás azt jelenti, hogy a szociofizikai terek / tárgyak mérete, színe, struktúrája és így tovább, gyakran önkéntelenül tereli, irányítja, sőt, meghatározza a használók viselkedését. Ez pedig már a szuggesztív terepe. A fentebb leírt autóvásárlási példában az az autó kulcsának tapintása a vásárlóban számos képzetet, érzést, vágyat idéz fel, amelyek viselkedését a jármű megszerzésének irányába mozdítják el. Ez már szuggesztív környezeti kommunikáció is.

A KívülBelül sorozatban eddig megjelent kötetek szerzői a *kívül* (környezet, megnyilvánulások, viselkedés, interakciók) és a *belül* (pszichológiai folyamatok) összefüggéseit vizsgálják, elsősorban pszichológiai, illetve a környezetpszichológiát jellemző interdiszciplináris nézőpontból. Az első kötet – Dúll (2009) – a környezetpszichológia és származékos tudományterülete, a környezeti kommunikáció hazai

megalapozása. A második kötetben Vass Zoltán (2011) a belső pszichológiai folyamatok „kívülre jutásának”, ezen belül vizuális kifejeződésének elemzési lehetőségeit tárgyalja. A harmadik kötet Dúll és Izsák Éva (2014) szerkesztésében a geográfiai tér humán fordulatait tekinti át.

A sorozat célja az ember környezetével való viszonyának körüljárása olyan tudományterületek nézőpontjából, amelyek az emberről, mint környezetével tranzakcióban, kölcsönkapcsolatban álló bio-pszicho-szociális lényről gondolkodnak.

A környezet szuggesztív hatásait áttekintő jelen kötet negyedikként szervesen illeszkedik ebbe a sorozatba. A könyv mottójául ezt az idézetet választottam:

mi nyomtalanul
eltűnt kint: belénk-szökve
rendezkedni kezd
(Fodor Ákos: Ecce Homo)

Köszönöm Sági Zsuzsannának, László Andreának és Kurgyis Józsefnek a kézirat előkészítésében nyújtott segítségét.

Budapest, 2015. április 12.

Dúll Andrea
(sorozatszerkesztő)

IRODALOMJEGYZÉK

- Ankerl, G. (1991). *Építészet és kommunikáció*. Budapest: Műszaki Könyvkiadó.
- Brown, B. B. (1987). Territoriality. In D. Stokols, & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology* (pp. 505–533). New York: Wiley and Sons.
- Canter, D., West, S., & Wools, R. (1981). Judgements of people and their rooms. In A. Furnham, & M. Argyle (Eds.), *The psychology of social situations* (pp. 307–314). Oxford: Pergamon Press.
- Cherulnik, P. D., & Bayless, J. K. (1986). Person perception in environmental context: The influence of residential settings on impressions of their occupants. *Journal of Social Psychology*, 126, 667–673.
- Cherulnik, P. D., & Souders, S. B. (1984). The social contents of place schemata: People are judged by the places they live and work. *Population and Environment*, 7, 211–233.
- Dúll, A. (2009). *A környezetpszichológia alapkérdései. Helyek, tárgyak, viselkedés*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Dúll, A. (2014). A környezeti kommunikáció vázlatja. In A. Szász, & F. Kirzsa (Eds.), *A kultúra rejtelméi* (pp. 162–173). Budapest: MAKAT.
- Dúll, A., & Izsák, É. (2014). *Tér-rétegek. Tanulmányok a XXI. század tér-fordulatairól*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.
- Gosling, S. D., Ko, S. J., Mannarelli, T., & Morris, M. E. (2002). A room with a cue: Personality judgments based on offices and bedrooms. *Journal of Personality and Social Psychology* 82(3), 379–398.
- Pratkanis, A., & Aronson, E. (1991/1992). A rábeszélőgépj. (Élni és visszaélni a meggyőzés mindennapos mesterségével). Budapest: Ab Ovo Kiadó.
- Rapoport, A. (1990). *The meaning of the built environment: A nonverbal communication approach*. Beverly Hills: Sage.
- Varga, K. (2006). Szuggesztiók módosult tudatállapotban. In G. Vértes (Ed.), *Hipnózis – hipnoterápia* (pp. 63–84). Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Varga, K. (Ed.) (2011). *A szavakon túl. Kommunikáció és szuggesztió az orvosi gyakorlatban*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Vass, Z. (2011). *A képi kifejezéspszichológia alapkérdései. Szemlélet és módszer*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Weöres, S. (2000). *A teljesség felé* (p. 24). Budapest: Tericum Kiadó.
- Werner, C. M., Peterson-Lewis, S., & Brown, B. B. (1989). Inferences about homeowners sociability: Impact of Christmas decorations and other cues. *Journal of Environmental Psychology*, 9, 279–296.

VARGA KATALIN ÉS DÚLL ANDREA

A környezeti szuggesztíók fogalma és elemzési lehetőségei

Kötetünk a környezeti szuggesztíók világába enged betekintést. A pontos meghatározások előtt néhány hétköznapi példát alapul véve: a legtöbb ember megborzad a „kórházzagtól”, megveszi a nagyobb csomagolású bonbont, gondosan becsomagolja az ajándékot, amit egy perc törtérse alatt letép a megajándékozott. Miért? Mit és hogyan „üzennek” ezek a környezeti elemek? Hogyan keltenek önkéntelen hatást?

Az Olvasó nyilván meglepődik a két téma összekapcsolásán: a szuggesztív kommunikáció (Varga, 2011a), a környezetpszichológia (Dúll, 2009) és a környezeti kommunikáció (Dúll, 2014) szakirodalma eddig mind hazánkban, mind a nemzetközi szakmai életben külön szálon futott. Ez azonban nem szükségszerű. Hiszen – ahogy látni fogjuk – nagyon is kézenfekvő, hogy a környezet, a kommunikáció és a szuggesztíó összetartozó fogalmak, rokon jelenségek: nincs *szuggesztíó* tárgyi-fizikai és társas – azaz szociofizikai – környezet (Dúll, 2009) nélkül, és megfordítva: nincs olyan *környezet*, aminek ne lenne kisebb-nagyobb szuggesztív hatása (pl. Varga, 2011b).

1. A szuggesztíókról

A szuggesztíók megértéséhez az 1. táblázatban bemutatunk néhány meghatározást, illetve alább szó szerint is idézünk itt három definíciót, történeti sorrendben.

(1) „A szuggesztíó idegen lelki behatásoknak kritika nélküli befogadása, illetőleg befogadtatása. Érzetek, érzések, gondolatok és akarati elhatározások becsempészése egy más ember lelki világába úgy, hogy az, akinek szuggerálnak, ne tudja a sugalmazott érzéki, érzelmi és értelmi behatásokat a maga eszével korrigálni, megmásítani.” (Ferenczi, 1911/2006. 187)

(2) „A szuggesztíó olyan kommunikáció, amely olyan önkéntelen választ vált ki, amely válasz a kommunikáció gondolati tartalmát jeleníti meg.” (Weitzenhoffer, 1989. 321)

(3) A szuggesztíó „olyan személyközi kommunikációs üzenet, amelynek hatására a címzett megváltoztatja a viselkedését vagy a meggyőződését mindenféle vita vagy kényszer nélkül.” (Farthing, 1992, idézi Bányai & Benczúr, 2008. 158)

E meghatározásokat – valamint a 1. táblázatban olvasható klasszikus definíciókat – szemügyre véve három dolog azonnal kitűnik: egyrészt, hogy a szuggesztíók ese-

tében jellemzően megjelenik a nem-tudatos és/vagy kontrollt nélkülöző befogadás, másrészt, hogy a hatás nagyon széleskörű: érzésekre, gondolatokra, cselekvésre egyaránt kiterjedhet, harmadrészt, hogy a szuggesztió szempontjai gyakran szembeütnően nem pszichológiai természetűek a szó klasszikus értelmében. Már 1905-ben találunk olyan meghatározást, ami szerint bármi tekinthető szuggesztiónak, ami befolyásolja a gondolatáramlást (lásd Parish – Hirschlaff meghatározását az 1. táblázatban). Bármi, tehát tárgyak, helyszínek – azaz környezeti elemek – is.

„A szuggesztió olyan esemény, amely során egy gondolat bejut és elfogadtatik az elmében/tudatban.” (Bernheim, 1892)

„Egy gondolat, ami intenzitása révén ösztönökhöz hasonló szükségyszerűséggel tör önmege megvalósítására.” (Bergmann, 1894)

„Olyan pszichofiziológiai jelenség, ami a célirányos gondolatok abnormálisan erőteljes utóhatásaiban/következményeiben jelenik meg.” (Vogt, 1896)

„Mentális vagy pszichofizikai esemény, amely az asszociatív aktivitás beszűkülésének vagy felfüggesztésének következtében önmagát érvényre juttatva rendkívüli hatékonysággal valósul meg.” (Loewenfeld, 1901)

„Olyan gondolat, ami különféle módon ébred bennünk a külvilági események hatására, és ezzel a további gondolati folyamatok kiindulópontja lesz.” (Stoll, 1904)

„A szuggesztió annak a képességnek a kihasználása, hogy az alany képes az általa elfogadott gondolatokat tettekké alakítani.” (Bérillon, 1989)

„Egy másik személy által kiváltott dinamikus változás az idegrendszerben vagy annak működésében.” (Forel, 1897)

„Bármi tekinthető szuggesztiónak, ami olyan gondolatokat ébreszt, amelyek jelentősen módosítják a már meglévő gondolatokat, röviden: bármi, ami befolyásolja a gondolatáramlást.” (Parish, idézi Hirschlaff, 1905)

1. táblázat. A szuggesztió klasszikus meghatározásai (Gauld, 1992 nyomán)

2. A környezetről

Sosem vagyunk környezet nélkül.

Fontos, bár nem mindig tudatos tapasztalati tény, hogy mindig környezet vesz körül („környez”) bennünket. Ebből a triviálisnak tekintett tényből – a biológiai, fizikai és egyéb kölcsönhatásokon túl – számos (környezet)pszichológiai természetű jelenség is következik. Az emberek például annak függvényében is szabályozzák egymás-

tól való távolságukat, hogy mennyire találják vonzóknak a másikat (vö. Hall, 1966/1975), de ez a jelenség fordítva is működik: ha valaki elég sokszor közel jöhet hozzám a térben (pl. mert egy irodában dolgozunk), ismerősségét tekintve „közelebb kerül hozzám”. A példa arra is rávilágít, hogy az emberek és a tér szoros kölcsönhatását a nyelvhasználat is mutatja: gyakran fejezzük ki téri metaforával a személyközi viszonyt, például „közel kerültem hozzá”, „eltávolodtunk”, „tarjuk a három lépés távolságot”. Az ember–környezet kölcsönhatás része, hogy a saját térként, territóriumként fenntartott helyek (a territóriális viselkedés környezetpszichológiájáról lásd Dúll, 2009) pszichológiailag kitüntetetté válnak, kötődünk hozzájuk (vö. Dúll, 2002). Ember és környezete a környezetpszichológiai álláspont szerint tranzakcióban (Altman és Rogoff, 1987) van: olyan erős kölcsönhatás van köztük, hogy egymás nélkül nem is értelmezhetők. A környezetpszichológiában ezért *szociofizikai környezetről* beszélünk (Dúll, 2009). Ez a szoros kölcsönhatás a környezeti szuggesztív hatások alapja is.

A „környezet” jelent (1) épített helyeket, ember által létrehozott tárgyakat (lakás, munkahely, utca, város, közlekedési eszközök, ruhadarabok, használati tárgyak stb.), (2) természeti (park, vízpart, kert) és (3) virtuális vagy mediatisált tereket. Mindegyik típusú környezetre értelmezhetőek azok a jellemzők, amelyek mentén Ittelson (1978) a környezet fogalmát meghatározza. Eszerint a környezet

- minden érzékszervnek egyszerre, egy időben jelent információt
- perifériás és központi ingereket/információt is magába foglal
- nem rendelkezik mereven rögzített térbeli határokkal
- akciókon, aktív cselekvéseken keresztül határozódik meg és szerzünk róla tapasztalatokat
- jóval több környezeti információt jelent, mint amennyit (tudatosan) kezelni tud a használó
- szimbolikus jelentéssel bír
- meg tapasztalásának eredménye koherens és bejósolható „egész” formáját ölti.

Az utolsó három pontban említettek – a környezet a tudatos módon kezelhető információnál több ingert jelent, a konkrét észlelési tapasztalattól elvonatkoztatott érzelmeket, asszociációkat hív és a tudatosan átélt vagy nem tudatosan ható élmény jelentéssel bír – értelmezhetővé teszik a környezettel kapcsolatban is a szuggesztív hatások folyamatait.

3. A környezeti szuggesztióról

3.1. A SZEMÉLY-KÖRNYEZET ÖSSZEILLÉS

Fentebb már említettük, hogy a környezetpszichológiában az emberi viselkedést a környezet kontextusában, azzal szoros kölcsönhatásban – tranzakcióban – értelmezzük: az ember (viselkedése, gondolkodása, személyisége, fejlődése stb.) nem érthető meg a környezet nélkül, és fordítva, a helyek-tárgyak nem értelmezhetőek használóik nélkül. Ha ezt belátjuk, akkor inkább azoknak a helyzeteknek a keresése lesz nehéz (vagy inkább lehetetlen), amikor nem érvényesül az ember és környezete szoros kapcsolata, a személy-környezet összeillés (vö. Dúll, 2009). Ez a kölcsönkapcsolat az elemi szintű észlelési-mozgási teljesítményektől a nagyon magas szintű, élményszerű összhang-élményekig áthatja az emberi életet.

Elemi szinten például általában nem elemezzük tudatosan a járófelületet, „csak” egyszerűen másképp járunk homokon vagy betonon, egyenes felületen vagy lépcsőn. Sietve, sőt, közben elmélyülten beszélgetve is végig tudunk haladni egy zsúfolt utcán, többnyire anélkül, hogy másoknak vagy az utcabútoroknak ütköznénk. Egy kutatás (Ryave & Schenkein, 1984) során videóra vették, ahogyan a diákok az órák között egyik teremből a másikba mentek. „Megfigyelték, hogy a diákok járás közben az ’értelem eredményeként’ tiszteletben tartották – azaz kikerülték – a ’természetes határokat’ (betonfal, parkoló autók, villanypóznák stb.). A szerzők szerint, ha ezeket nem tartanák tiszteletben, hanem például átmásznának rajtuk, akkor az ’valami furcsát’ jelentene. A járást mint ’navigációs problémát’ is kezelték. Megfigyelték ugyanis, hogy a járdán a zsúfoltság ellenére nem volt egyetlen összeütközés sem a rutinszerű járás közben: ’az összeütközés elkerülése a járás kifejelettségének alapvető mutatója (nem ütköznek se egymásba, se a természetes határokból), és ez ’az egyének összehangolt munkájának eredménye’ [Ryave & Schenkein, 1984] (456–457). *Ez nem igényel tudatos erőfeszítést*, mégis van egyfajta ’navigációs munka’ jellege, mert a járásfolyamat kényszereit-lehetőségeit veszik figyelembe a járókelők: például a mi kultúránkban ki szokták kerülni az együtt haladókat, ami kényszerjellegű feltétel, mert az áthágásnak társadalmi konzekvenciái vannak [...]. A fent említett természetes határok pedig a járás lehetőségeit jelölik a mozgásösvények definiálásával.” (Dúll, 2009. 191 – kiemelés a jelen tanulmány szerzőitől).

Képesek és kénytelenek vagyunk a környezet jellemzőit észlelni, automatikus üzetenként felfogni és önkéntelenül ezekhez igazítani a viselkedésünket. Vegyük észre, hogy ezek a jellemzői a szuggesztív hatások kulcselemeinek is: észlelt, automatikus, önkéntelen. A példák sora tényleg végtelen: nem gondolkozunk azon, hogy hogyan ülünk le, hogyan menjünk be vagy ki egy ajtón, hogyan szálljunk be egy közlekedési eszközbe és folytathatnánk. Az elemi (bár már sejtethető, hogy nem is olyan egyszerű), nem tudatosuló környezetészlelési folyamatok (vö. Holahan, 1982/1998) segí-

tenek abban, hogy másképp ülünk le egy babzsákfotelbe, mint egy fapadra, automatikusan lehajoljunk egy kisebb ajtón áthaladva és másképp szállunk be egy autóba, mint ahogy felszállunk egy buszra. Az ember–környezet kölcsönkapcsolatban az elemi „észlelés nem csupán a szervezeten belül zajló idegrendszeri folyamat, s nem is a szimbolikus reprezentációk mozgósításán alapuló kognitív teljesítmény, hanem az észlelőrendszer és az azt körülvevő környezet összeférhetőségéből, összeilléséből és dinamikus kölcsönhatásából keletkező folyamat. A gondolatban benne rejlik a *közvetlen percepció* tétele – az az ismeretelméleti feltételezés, hogy a környezet azon vonásainak észlelése, melyekre vonatkozóan specifikus információ áll rendelkezésre, kognitív folyamatok (következtetés, hipotézisállítás, tárolt reprezentációkon alapuló értelmezés) nélkül, közvetlenül észlelhetőek egy ráhangolt organizmus számára. A közvetlen percepció tétele azt a feltételezést is magában foglalja, hogy az észlelés közvetlenül *jelentéstartó*: az információ nem önmagukban vett grádienseket, éleket, sarkokat stb. határoz meg, hanem ökológiai szinten jelentős eseményeket és cselekvési lehetőségeket” (Szokoloszy & Kádár, 1999. 265 – kiemelések az eredetiben).

Magasabb szintű, élményszerűbb helyzetekben is jelen van a környezet nem tudatosuló hatása, például a hely épített elemeinek tulajdonságai (pl. a templomba vezető út, ami kialakításánál fogva segíti a külső és belső elcsendesülést, mire az oltárig jut az ember, egy katedrális magasba szökő tornyai, a belső tér elrendezése, a szagok, a színek, a hangok stb.) nyilvánvalóan, bár nem feltétlenül tudatosuló módon összekapcsolódnak a kialakuló pszichológiai állapottal (példánkban a szakrális áhítattal) úgy, hogy maga az élmény nagyon is tudatosul, míg annak téri-tárgyi jellemzői kevésbé. Megintcsak: hasonlóan a szuggesztív hatásokhoz, ahol a ráhatás maga gyakorta nem tudatos(ul) (adott esetben sem annak küldőjében, sem a befogadóban), az eredménye ellenben legtöbbször igen.

Hacsak nincs gond a személy–környezet kölcsönkapcsolat – azaz jelen megközelítésünkben kommunikáció – valamelyik tagjával, akkor kapcsolat sikeres: az ember megfelelően viselkedik a környezeti kontextusban. Az ember–környezet információcserét – a környezetpszichológián kívül – plauzibilis módon leginkább a műszaki tudományok, az informatika vagy az ergonómia elemzi. A környezet és a kommunikáció fogalmat a kurrens szakirodalom leginkább abban a vonatkozásban tárgyalja együtt, hogy a környezettudatos viselkedés előmozdítására, a tudatosság fokozására milyen szuggesztív módszereket alkalmazhatunk (Dafinoiu & Rotaru, 2011). A *környezeti kommunikáció* (Düll, 2009, 2014) szóhasználatunkban nem a szigorúan vett kommunikációelmélet területe, inkább szemléleti megközelítésre utal: arra, hogy az ember–környezet kapcsolat a mi értelmezésünkben kommunikációs jellegű: tudatos és nem tudatos üzenetek cseréje zajlik a helyek, tárgyak és az azokat használó ember között.

A környeztpszeichológiai megközelítés szerint a személy-környezet kommunikációban az összeillés olyannyira kölcsönös, hogy bármelyik „fél” részéről eredhet zavar. Ha a személy állapota, jellemzői (rosszkedvű vagy túl jókedvű, sérült, fogyatékkal élő, tapasztalatlan az adott helyzetben, gyerek stb.) és a környezet állapota, jellemzői (teljesen átlátszó, „láthatatlan” üvegajtó van ott, átépítették, az idők során lerombolódott, más lakik benne stb.) nem illeszkednek egymáshoz, akkor tudatosulhatnak a hely vagy a tárgy sajátosságai. Egyébként jellemzően nem a környezetnek, hanem a bennük velünk találkozó többi embernek szoktuk tulajdonítani a környezetben átélt élményeket. Ez a *társas attribúció* (társas oktatulajdonítás), aminek eredményeképpen például a zsúfolt helyzetekben keletkező rossz érzéseket inkább a többiek jelenlétére és viselkedésére vezetjük vissza, és nem a szűkös téri viszonyokra (a zsúfoltság környeztpszeichológiájáról lásd pl. Dúll, 2006).

A szociofizikai kölcsönhatás az ember és környezete között alaphelyzetben pszichológiai értelemben véve semleges, nem tudatosuló természetű, viszont a gördülékeny alkalmazkodás során (és érdekében) a helyzetjellemzők a tudatosulási küszöb alatt is hatnak a viselkedésre. „Adott szociofizikai környezeti kontextus tehát akár anélkül is befolyásolhatja az egyén működését, hogy sajátosságai tudatosulnának. Erre vezethető vissza, hogy sok esetben már önmagában a környezet elrendezésének a tudatosítása is megváltoztathatja a működést, de a tudosítás mindenképpen alapja lehet egy szakszerű és hatékony beavatkozásnak. A nyitott irodában például a struktúra akusztikus nyitottsága miatt – [a magánszféra biztosítása] érdekében – ’automatikusan’ halkulhat a beszélgetés vagy a munkazaj.” (Dúll, 2009. 51)

Összefoglalva a személy-környezet kölcsönkapcsolat (tranzakció) alapelveit (Dúll, 2009): (1) a szociofizikai környezet jellemzőinek hatása a viselkedés során gyakran nem vagy nehezen tudosul. (2) Ha tudosulnak is ezek az élmények, az okokat az emberek jellemzően nem a környezetnek, hanem a helyzetben jelenlevő többi embernek tulajdonítják (társas attribúció). (3) Részben épp a személy-környezet kapcsolat nem tudosuló természetéből eredően a fizikai környezet és a viselkedés kapcsolata erős és stabil. (4) A szociofizikai környezet jellemzően kumulatív módon és hosszú távon hat (például még évek múlva is kiválthatja a gyerekkorunkban átélt érzelmeket az iskolai osztályterem). (5) Vagyis a környezet pszichológiai jelentése erősebb és hosszabb távú hatást gyakorol a használóra, mint a hely objektív tulajdonságai.

4. Egy példa a környezeti szuggesztíós mechanizmusokra: az affordancia

A személy-környezet kapcsolatok a fentiek alapján jól értelmezhetők a *környezeti szuggesztíó hatásmechanizmusa* mentén. A környezeti hatás – a szuggesztív hatás szabályainak megfelelően – általában nem jelenik meg a tudatos feldolgozásban, az élményekben azonban néha átélődhet (szándékosan használjuk a passzív ígét – az élmény jellemzően ilyen „átélődős” természetű). Egy kutatásban (Miller, Shim, & Holden, 1998) azt találták, hogy az anyai gondozói magatartás (az anyák hároméves gyermekükkel voltak a megfigyelt helyzetekben) jellemzően változott a megnyilvánulás helyétől (otthoni konyha főzés közben, játszótér és laboratóriumi váróhelyiség) függően, és bár az anyáknak eltérő érzelmi élményeik voltak az egyes helyzetekben, ezeket nem hozták közvetlenül kapcsolatba az egyes helyszínekkel. Az eredmények szerint otthon, főzés közben, ahol sok a környezeti *kényszerkövetelmény* (pl. a bal- esetveszély), inkább a tiltás dominált – „ne nyúlj hozzá, mert forró”. A parkban, a játszótéren (sok a *környezeti lehetőség*, de számos követelmény is van) több aktív figyelmet mutattak gyerekeik felé az anyák, és sokkal több volt viselkedésükben az orientálás és az irányítás („nézd, menj csak oda”). A laboratóriumi vizsgálatra várva (ahol a váróteremben alig volt kényszerkövetelmény és közepes mennyiségű volt a környezeti lehetőség, mert pl. voltak a gyerek számára vonzó, jó játékszerek) az anyák ellazultak, sok figyelmet és pozitív érzelmet mutattak a gyerekeik felé. Mindez azt mutatja, hogy az anya felé irányuló környezeti kényszerkövetelmények (pl. veszély) fokozottan hívják, kikényszerítik az anya figyelmét, és emiatt az anya ezekben a helyzetekben – nem tudatosuló módon – inkább tiltó viselkedést mutat, ami a gyerek viselkedésére adott reakciókban mutatkozik meg. A több környezeti lehetőséget tartalmazó szociofizikai helyzetek ellazítják az anyát, aktív figyelve inkább irányulhat az együttműködésre a gyerekekkel. „A viselkedés mintázata a környezetek jellemzői szerint ’hívódik’ / ’megkövetelődik’ / ’gátlódik’ aszerint, hogy az aktuális személy-környezet tranzakcióban milyen arányban vannak jelen a környezeti affordanciák és a környezeti követelmények.” (Dúll, 2014. 171). A *lehetőség* (megengedés, *affordancia* – Gibson, 1979, lásd Szokolszky & Kádár, 1999; Dúll, 2009) minden olyan tárgy, személy, lehetséges aktivitás, ami elérhető, tehát választható a környezet használója számára. „A dolgok mozdíthatók, ütögethetők, rázhatók, szoríthatók és hajlíthatók – ezek mind olyan cselekvések, amelyeknek következményei a tárgy tulajdonságairól hordoznak információt” (Gibson, 1988. 20). James Gibson (1979) szerint a környezeti információmintázat strukturált, tartalmazza a helyek, tárgyak észleléséhez szükséges összes jellemzőt – ezeket csak fel kell vennünk a környezetből érzékszerveink segítségével. Gibson szerint az emberek nem különálló ingereket, hanem az ingerek értelmes mintázatait (pl. az affordanciákat és a kényszereket) észlelik környezetükben. Az affordanciák tulajdonságait a szavak is leírják, hogy egy tárgy ösz-

szenyomható vagy összenyomhatatlan, ehető, gurítható, dobható vagy ezek ellentéte. Amikor egy ember tájékozódik vagy bármi más tesz a környezetében, akkor nem tudatosan és tudatosan is észleli körülötte levő tárgyak, felszínek stb. számos állandó tulajdonságát, affordanciáját. „Az ilyen tulajdonságok tájékoztatnak bennünket arról a számos hasznos funkcióról, amit az egyes tárgyak lehetővé tesznek. Az affordanciákat – amelyek lehetnek pozitívak vagy negatívak – a tárgyak felszínéről, alakjáról stb. származó optikai információ alapján azonosítjuk, de például az élő-élettelen megkülönböztetése egymástól a mozgás, az ehetőség stb. alapján is az affordanciák alapján történik (pl. Stoffregen et al. 1999). A negatív affordanciák félrevezethetik az észlelőt: ennek elkerülésére kell például minden nagyobb homogén függőleges üvegfelületre (pl. nagy kiterjedésű üvegajtóra) jól látható jelzőket tenni, nehogy a járókelők az áthatolhatóság látszólagos affordanciájának engedelmessé megkíséreljenek áthaladni rajta ...” (Dúll, 2009. 139). Ugyanígy szuggesztív módon működnek a *kényszerkövetelmények*, amelyek olyan helyzetek, ahol nincs vagy nagyon kicsi választási lehetősége van az embernek, mert például a helyzet veszélyes. A követelmények viszont azonnali válaszreakciót váltanak ki, megváltoztatják az addigi viselkedést. Az affordanciákban észlelhető környezeti információknak nagy jelentőségük van a mindennapi tevékenységek zökkenőmentes lefolyásában, az implicit, nem tudatosuló viselkedésirányítás folyamataiban (Dúll, 2012).

5. Miért fontos a környezeti szuggesztíó működési folyamatainak, törvényszerűségeinek feltárása?

Mint láttuk, a szuggesztíók világa és a környezeti kommunikáció számos ponton mutat rokonságot. Ezeket kötetünk zárótanulmányában részletesen elemezzük, ehelyütt elég a legszembeötlőbbre hagyatkozunk. A szuggesztíókra és a környezeti hatásokra egyaránt igaz, hogy „rendesen” észre sem vesszük őket, vagyis anélkül fejtik ki a hatásukat, hogy a befogadó észlelné, netán tudatosan kontrollálná azokat (noha a tényleges közvetítő ingerek – néhány kirívó példától eltekintve – a normális észlelési tartományba esnek). Vagyis: a közvetítő ingerek maguk tudatosul(hat)nak, ám az általuk kifejtett hatás – rendszerint – nem.

A fentiekben kifejtettek mellett egyértelmű: aki környezeti elemekkel kíván hatást elérni, jó, ha ismeri ezen hatások kiváltásának, fenntartásának és megszüntetésének alapvető törvényszerűségeit. Itt ne csak a kézenfekvő környezetszakmák képviselőire gondoljunk, mint például építész, dizlettervező, lakberendező, hanem számos már területre is. A kisgyermeknevelő – jól ismert fejlesztési, nevelési, tanítási szakmai hatásokon túl – például fontos nem tudatosuló, szuggesztív hatást gyakorol a gyerekekre azáltal, hogy milyen játékszereket választ, azokat hol helyezi el a térben, és így tovább (vö. Dúll, 2015). A tanárok sem pusztán a „klasszikus” szemléltetés

vagy fegyvelmezési eszközként használhatják ezeket (lásd például „szétültetés”), hanem a szuggesztív környezeti hatások értő kezelésével kívánatos mederben tarthatják az iskolai interakciókat, facilitálhatják a teljesítményt, csökkenthetik a szakemberek kiegészét (vö. Dúll Andrea és Lippai Edit tanulmánya, a jelen kötetben). Egy szülészetre bekerült újszerű szülőszék nem egyszerű bútordarab, számolni kell annak sokrétű szuggesztív hatásával, minden érintettre nézve (lásd erről Feithné Krajcsik Ilona fejezetét). Az „egyszerű” háziasszony is hatással lehet környezetére azzal, hogyan tálal, milyen ruhában fogadja a családtagokat, és ügyel-e a lakás illataira. Magára a háziasszonyra is hat egy sor környezeti hatás, például a környezet fenti értelemben vett kényszerei, amire azonnal reagálni kell (kifut a tej, csörög a telefon) vagy lehetőségei, amiket nagyobb rugalmassággal kezelhet (ablakot nyit-e vagy sem, leül vagy sem, hallgat-e rádiót vagy sem).

Mindezek a hatások – bár látszólag közhelyesek – nem csak a tapasztalás, vagy az élmények szintjén vagy pláne nem „pusztán” esztétikai szinten zajlanak: gyakran nem tudatosuló, de mély és tartós pszichológiai folyamatok zajlanak a környezettel való kommunikáció során. A környezetpszichológiai vadonélmény kutatások szerint például, ha az emberek érintetlen természeti környezetben (pl. emberi behatásoktól mentes őserdőben) élnek egy darabig, a háborítatlan természet ún. *ambiens* (körülvevő, de jellemzően nem tudatosuló, pl. szag, fény, hang, hőmérséklet, térelrendezés) ingerei hatására különösen fogékony, befogadó állapot alakul ki, ami intenzív élménybefogadást eredményez. Jane Goodall, a híres kutató beszámol egy élményéről: „A sok gyönyörű nap között volt egy, amire a mai napig szinte áhítattal emlékszem vissza.” Ezen a napon is újra kiment az őserdőbe, hogy megfigyelje a csimpánzok életét, és ezt élte át:

„Az erdőben feküdtem a földön [...]. 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. Érzékeltem minden titkos mozdulatot, ami a körülöttem lévő fákön 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 önmagamot, úgy éreztem, hogy akkor a csimpánzok és én, a föld, a fák és a levegő mind egybeolvadtunk, s így mintha mindannyian mintha 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 túlérett gyümölcsök erjedésének, a mocsaras földnek, a hideg és nedves fakéregnek, a csimpánzok nyirkos szőrének, s bizony saját testemnek is különböző szagát, illatát. Az összemorzolt fiatal levelek fűszeres illatozása szinte elkábított. [...] Mintha valami nagyon is létszerű 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. [...] 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.” (Goodall & Berman, 2009. 156–157)

Ez az élmény az ún. vadonélmény, amelyek az emberek az érintetlen természeti környezetekben, a vadonban (wilderness) élnek át: tapasztalás jellemzően a vallásos élményhez áll közel, de egyértelműen nincs szakrális tartalma és a saját jelentéktelenség megtapasztalásával párosul (Frantz, Mayer, Norton, & Rock, 2005). A vadonélmény nem pusztán szép és mély, hanem meghatározó, sőt katartikus abban az értelemben, hogy átstrukturálhatja akár az egész élethez való viszonyt. Alapmechanizmusa egy óriási erejű szuggesztív környezeti kommunikációs hatásnyaláb: a környezet ambiens ingereivel (formák, színek, szagok, hangok, testélmények stb.) való kölcsönhatás során sajátos módosult tudatállapot és a felfokozott szenzoros érzékenység jön létre, amelyben felerősödnek a vizuális, íz-, szag-, hang- és kinezetikus jelzések, fokozódik a szenzoros tudatosság (vö. Dúll, 2010, 2012; Varga, 2006, 2008).

6. Környezet és szuggesztíó – miért csak most „fedezzük fel” a szuggesztív környezeti kommunikációt?

Felmerül a kérdés, vajon miért kellett eddig várni arra, hogy e két témakör együttes gondolati keretben kapjon kifejtést. A kérdésre több válasz is kínálkozik. Egyrészt a szuggesztív kommunikáció elemzései, törvényszerűségei rendszerint a *verbális* tartalmakra korlátozódnak. A szakkönyvek, tanulmányok és más források rendszerint megemlítik, hogy „és a tárgyi környezetnek is van szuggesztív hatása”, de ezeket távolról sem elemzik olyan mélységben, mint a verbálisakat (Hammond, 1990; Varga, 2013).

Ha a *környezet* felől közelítünk, akkor azt találjuk, hogy a pszichológia hagyományosan a környezetet a *társas* vonatkozásaira összpontosít, és csak a 60-as évektől fordul a figyelem a fizikai, tárgyi környezet pszichológiai vonatkozásaira (Dúll, 2001).

Mindemellett – ha akár csak a fenti háziasszony példát vesszük alapul – a környezeti szuggesztív elemek rendkívül sokrétűek, folyamatosan változnak, összetett egymásra-hatásban működnek. Ezeket mind megragadni lehetetlen. Meg kell barátkozni a gondolattal, hogy pillanatképeket tudunk csak elemezni a folytonosan változó „hömpölygő” egymásra hatásokról. Egyszer azonban el kell kezdeni e hatásrendszer zegzugos világának bejárását.

7. A fentiek összefoglalása: kötetünk szemléleti kerete

Szemléletünk szerint tehát a környezet *szociofizikai* jellegű. Alapvető, hogy minden emberi interakció fizikai környezetben zajlik, és fordítva: minden fizikai környezetet pszichológiailag interpretál a benne levő ember (érzelmek, emlékek, asszociációk, tudások stb. kelnek életre a környezethasználóban). Az egyik a másik nélkül nem értelmezhető. A környezet ilyen (ti. szociofizikai) megközelítése adja a környezeti szuggesztív hatások alapját (a gyógyítás során erről lásd Varga, 2014).

A környezetpszichológiában evidenciaként kezeljük azt a tényt, hogy a környezeti hatások nem tudatosulnak. Ugyanígy: a klasszikus szuggesztív hatás meghatározásában kulcsmomentum, hogy a hatás önkéntelenül ébred. A jelen gondolatmenet szempontjából ezt átfogalmazhatjuk úgy is, hogy a befogadó a szuggesztív utasítást nem tudatos elhatározással hajtja végre, nem tudatosan engedelmeskedik a szuggesztív hatásnak.

Nyilvánvaló, hogy alapvetően hasznos (tehát bennünket, embereket szolgál), hogy nem kell állandóan a tudatosulás szintjén kezelnünk e hatások legtöbbszörét (sem a környezetet, sem a szuggesztív hatásokat). Ez tehermentesít bennünket, hiszen lehetetlen lenne a környezeti hatásokat tudatosan felfogni, sem mennyiségében, sem minőségében nem lennének képesek erre, és nincs is rá szükségünk: „Millió, az érzékszerveim számára könnyen elérhető dolog nem lopja be magát a tapasztalásomba. Vajon miért? Mert számomra nincs jelentőségük. Tapasztalatom mindössze abból tevődik össze, aminek figyelmet szentelek. Csak azok a dolgok formálják tudatomat, melyeket észreveszek, különösebb speciális érdeklődés nélkül. A tapasztalás ily módon egy totális káosz.” (James, 1890 – idézi Sekuler & Blake, 1999/2000. 497) A nem tudatos szinteken ugyanakkor hatnak azok az ingerek is, amelyeknek nem szentelünk figyelmet.

Mindemellett fontos tényező az embert jellemző *társas orientáció*: születésünktől kezdve az evolúciós kód a társas (és nem a fizikai) hatásokra tereli a figyelmünket, kognitív kapacitásunkat, illetve a kommunikáció tudatossággal kísért hányadát, így

a környezet fizikai elemeire már nem jut kellő kapacitás. Ezzel függ össze a korábban ismertetett társas attribúció jelensége is.

Ugyanakkor: a nem-tudatos(uló) hatások „alattomosak” lehetnek a szónak abban az értelmében, hogy a befogadó védtelenül van kitéve nekik. Így kézenfekvő, hogy az adott területtel foglalkozók szakmai felelőssége, hogy tudatosan kezeljenek és tekintsenek át olyan hatásokat, amelyek az egyszerű hétköznapi befogadót nem tudatosítva érik. Ebben ez értelemben jó (lenne) szakszerűen értenünk, hogy pontosan mihez is vezet a zajterhelés az intenzív osztályon, vagy hogy a zöld növények látványa miért csökkenti a városi közlekedés sebességét. A környezetpszichológia mind több adattal és elemzéssel szolgál e hatásokkal kapcsolatban, csakúgy, ahogy a szuggesztív üzenetek fontossága is mind kézenfekvőbb sok területen. Kötetünk célja, hogy ezeket együtt, egymásba építve mind többen alkalmazzuk, a hétköznapi életben és különféle szakterületeken.

Nagyon nagy a felelőssége azoknak a szakembereknek, akik olyan területen dolgoznak, ahol a befogadók különösen érzékenyek a környezeti szuggesztív hatásokra. Ismert ugyan, hogy a szuggesztíók esetében nem feltétele a hatásnak, hogy az üzenet „feladója” tudatos mérlegelés, kidolgozás mentén indítsa el azt. Ez azonban nem menti fel az „üzeneteket” útjára bocsátó szakembereket az alól, hogy megfontoltan (tudatosan) bánjanak ezekkel a hatásokkal. Egy egészségügyi intézmény homlokzata, honlapja vagy a benne dolgozók öltözéke például nagyon erősen hat azokra, akik oda belépnek (legyenek a beteg vagy épp a gyógyító szerepében) (vö. Dúll, 2012). Érdeemes lenne pontosan értenünk például annak a hatását, hogy mit vált ki, ha egy szülészeti intézmény folyosóján ismételt kiírással találkozunk a belépő az egyébként csupasz falakon: „Patoanatómiai hulladék szállítási irány”...

A szuggesztív meghatározásaiban / megközelítéseiben a *személyköziség* dominál: az üzenet „feladója” egy vagy több ember (még ha nem is feltétel, hogy tudatosan / szándékosan küldje az üzenetet – ahogy ezt fentebb említettük). A környezeti kommunikáció esetén az üzenet forrása nem feltétlenül ember (bár nyilván számos környezeti hatás létrehozói, alakítói vagyunk): lehet maga az üzenet (illetve annak küldője) például természeti elem vagy jelenség is.

Kötetünk részben azt elemzi, ahogy a környezeti hatásokat *tudatosan* alkalmazó szakember részéről szándékosan vagy szándéktalanul hogyan „kerül bele” az üzenet az adott környezeti elembe (tárgyba, helyszínbe, díszletbe, gyógyszerbe stb.). Célunk, hogy rávilágítsunk arra, hogy nem elég a „betevést” átgondolni, az igazi tenivaló a környezet megfejtojében (dekódolójában) keltett hatás minél pontosabb előre látása.

Mindez persze azért (is) nehéz, mert a szakember is úgy működik, hogy rá is hatnak a szuggesztív hatások, benne is nem-tudatosulóan működnek ezek a folyamatok, így ezen hatások jelentős része nem tervezhető. Várat még magára a környezeti szuggesztív hatások törvényszerűségeinek feltárása, mechanizmusainak „lekottázása”

– hasonlóan ahhoz, ahogy erre a verbális szuggesztíók terén már kézikönyv szinten kapunk támpontokat (lásd pl. Ewin, 2011; Hammond, 1990; Varga, 2013).

8. Kötetünk felépítése

A legkülönfélébb környezeti szuggesztív hatásokat elemző tanulmányok három nagy tematikus csoportba sorolva kerülnek bemutatásra. A hétköznapok jelenségeivel kezdünk (1.), ezt követően néhány egészségügyi-vonatkozású téma kerül napirendre (2.), végül a záró részben (3.) a szuggesztív környezeti kommunikáció „megfejtésének”, illetve tudatos alkalmazásának témáit tárgyaló írások olvashatók.

1. A hétköznapok jelenségeit tárgyaló részt *Brózik Péter* és *Dúll Andrea* tanulmánya nyitja. A szerzők a városi környezet üzeneteit elemzik. Hogy derül ki, hogy egy környezet városias vagy sem, milyen és mennyi(féle) inger közvetít a város és hogy van (vagy nincs) mindez közvetlen összefüggésben az emberek biztonságérzetével? *Dúll Andrea* és *Lippai Edit* olyan hétköznapi jelenségkörre hívja fel a figyelmünket, amit alig-alig gondolunk át, nevezetesen az iskolai környezet szuggesztív elemeire. Ez a téma korántsem csak azért érdekes, mert mindenki jár iskolába, ennél fogva kitett az iskola „üzeneteinek”. Ennél jóval többről van szó: az iskola révén a társadalom részéről a gyerek felé rendkívül erős implicit üzenet fejt ki hatását éveken keresztül: „Te idetartozol, ilyen környezet jár neked. Te ilyen vagy”. *Németh Zoltán* sokak által ismert(nek vélt) területen, a küszöb alatti reklámozás világában „tesz rendet”. Egyfelől részletesen bemutatja a terület alapvető tanulmányainak tényleges adatait, amikről sokakban téves elképzelés él, másrészt saját kutatását is ismerteti. A tanulmány egyik legérdekesebb vonatkozása, hogy a küszöb alatti reklámozás területén – ritka példaként – az emberek jogi úton kívánják védeni magukat nem-tudatosuló hatásokkal szemben, ugyanakkor „érintetlenül” hagyva sok jóval robosztusabb, több területen megjelenő hatást. *Kiss Orbideá Edith* tanulmánya a digitális információs terekben érvényesülő hatásmechanizmusokat elemzi. A valós és digitális terek használata során, az ember-gép, ember-számítógép közötti interakcióban több aspektus mentén is átélhető felhasználói elégedettség vagy elégedetlenség. Az elemzés arra is kiterjed, hogy milyen környezeti sajátosságok, jellemzők teszik lehetővé, hogy kényelmes, biztonságos és hatékony legyen a használat, és hogy a felhasználó mélyebben bevonódhasson az előtte megjelenő környezetbe, megélhető módon „jelen legyen” ott. Az online vásárlás példáján keresztül részletesebben is megismerjük a digitális térhasználati folyamatokat. *Szemerszky Renáta* tanulmányában rávilágít arra, hogy az elektromágneses technológiáknak (pl. mobiltelefon, wifi, mikrosütő) számos előnyét élvezzük a mindennapi életben. Ugyanakkor ezekhez a technológiákat gyakran minősítik az emberek a mindennapokban (kifejező módon)

„elektroszmognak” és számos egészségkárosító hatást feltételeznek róluk. A témában végzett vizsgálatok szerint a kérdés még annál is összetettebb, mint ahogy gondoljuk.

A mindennapi környezetekben, hétköznapi és nem hétköznapi helyzetekben valamilyen módon bánunk a testünkkel is. A test és környezete viszonyával foglalkozó fejezetek közül *Csabai Márta* tanulmánya az emberi test módosításain keresztül mutatja be, hogyan épül fel a test és pszichológiai leképeződése a környezettel való interakcióból a mindennapi életben és a művészetben. *Uram Dóra* fejezete azzal foglalkozik, hogy napjaink környezeti kommunikációs elemei, ezen belül a tárgyi környezet hogyan hat az adott kultúra testideáljára, ami sokakban a test közvetlen átformálásához vezet. A tanulmány külön érdekessége, hogy mindezt a férfiak esetében tárgyalja, így rávilágítva arra is, hogy a kérdés korántsem a nők esetére korlátozódik, ami a szakmai és a hétköznapi publikációkban egyaránt nagyobb figyelmet kap. *Rajkó Andrea* tanulmányában már „felöltözteti” a testet, ám elsősorban a normasértő öltözködés szuggesztív kommunikációs hatására összpontosít: hogy hat például, ha nem az adott közösség normáinak megfelelő öltözetben jelenünk meg egy temetésen vagy esküvőn. A nyilvános szoptatás jelenségének ilyen szempontú elemzése még összetettebb személyközi folyamatokra irányítja a figyelmünket. *Végh Ágnes* számos példával illusztrált tanulmánya riasztó képet fest napjaink tendenciájáról, nevezetesen, hogy a legkülönfélébb felületeken találkozhatunk a cumihasználat „propagálásával” a szoptatással szemben. A szoptatás tagadhatatlan előnyeit figyelembe véve egyértelmű, hogy ez milyen káros, és milyen nehéz – éppen a nem-tudatosuló befolyásoló erő miatt – védekezni a cumira buzdítással szemben.

2. Az egészségügyi vonatkozású témák sorát *Köteles Ferenc* tanulmánya nyitja. Hétköznapi gondolkodással meghökkentő – ugyanakkor kézenfekvőnek mutató – példákkal illusztrálja, hogy a gyógyszerek ún. nem-specifikus tulajdonságai (mérete, alakja, színe stb.) milyen mértékben és irányban képesek a hatást és a hatásszösságot is befolyásolni. *Kun Bernadette* és *Demetrovics Zsolt* tanulmányukban a patológiás tárgy- és térhasználat formáit mutatják be. A paletta meglepően széles és színes: a kényszerceklekvésektől kezdve a patológiás vásárlásig játszik szerepet az emberi pszichés megbetegedésekben a tárgyi környezet. A tanulmányból látható, hogy a normális és a patológiás folyamatok gyökere és táptalaja ugyanaz – sem az egészséges, sem a kóros folyamatokban nem tudunk függetlenedni a környezettől. *Feithné Krajcsik Ilona* saját „találmányának”, az ún. „Összhang szülőfotel”-nek a létrejöttét, illetve gyakorlati bevezetését ismerteti. Ahogy a tanulmányban olvasható, egy látzólag egyszerű bútor darab hatása több szinten is érdekes lehet. Rövid összegzést kapunk arról is, hogy közvetlen szerepén túl – ti. hogy kényelmes testhelyzetet biztosítson a szülő nőknek – mi mindent indított el, és milyen vihart kavart pusztá je-

lenléte a hagyományos szemléletű egészségügyi intézményben. A fotel ugyanis „üzenet” az egészségügynek is, nemcsak az anyáknak és a családoknak. *Pálfi Krisztina* írásában hétköznapi orvosi rendelők működését elemzi szuggesztív környezeti kommunikációs szempontból. Helyzetek elemzéséről van szó, tehát korántsem kapunk átfogó képet az egészségügyről, de nem is ez a cél. A tanulmány fő erőssége, hogy a szerző a (rendszerint hiányzó) tudatos értelmezést, a „szuggesztív érzékenységet” használta a terepen, és tanulmányában megfigyelői nézőpontból összegezte a tapasztalatait. *Varga Zsófia Katalin* egy intenzív osztályon kezelt kritikus állapotú beteg esetében alkalmazott szuggesztív technikásort elemez. Szép példát kapunk arra, hogy a természeti környezetre épülő metaforák hogyan kaphatnak helyet a gyógyításban, mintegy a „szubjektív valóság” környezetét megrajzolva a meglehetősen zord és ijesztő objektív környezettel szemben.

Kötetünk 3. blokkjában a szuggesztív környezeti kommunikáció „megfejtésének”, illetve tudatos alkalmazásának témáit tárgyaló írások olvashatók. *Szalai Gerda Margit* abba az izgalmas világba vezet be bennünket, hogy hogyan is alakul ki az embernél az, hogy képesek vagyunk mások képi-környezeti közlési szándékát megérteni, illetve ezeket az üzeneteket olvasni. A vizuális reprezentációk kezelése – képzése, leolvasása, értelmezése – a felnőtteknél olyan automatikusan történik, hogy rendszerint nem is gondolunk rá, hogy ennek is megvan a maga fejlődése. Több évtizedes oktatói tapasztalata alapján összegzi *Bodóczy István* a környezet szerepét a vizuális művészi nevelésben. Árnyalt képet kapunk egy sokszereplős kommunikációs helyzetről: a művésztanár megosztja velünk, hogyan oktatja növendékeit arra, hogy alkotásaikkal képesek legyenek a befogadóban a szándékolt élményt kiváltani. *Somogyi Krisztina* az épületekkel való találkozás kommunikációs folyamatát elemzi: milyen az első találkozás, ha tényleges valójában, épület mivoltában találkozik a befogadó a házzal és hogyan módosul mindez, ha épületfotó a közvetítő közeg. A vizuális kifejezés egy spontán módját, a firkákat elemzi tanulmányában *Vass Zoltán*, aki a képi kifejezéspszichológia felől közelíti meg ezt az önkifejezőmódot. A firka mindig környezetben jelenik meg és így azzal kölcsönviszonyban értelmezhető a legjobban. A firka jelentése nagyon eltér attól függően, hogy egy házfalon, egy unalmas értekezleten ajándékba kapott jegyzetömb lapjain vagy a bőrön, tetoválás formájában keletkezett... *Asbót Kristóf* tanulmányában szuggesztív környezeti kommunikációs szempontból elemzi a filmek tervezésének kulisszatitkait. A helyszínek, díszletek, tárgyak, ruhák kiválasztása során sok szempontot kell szem előtt tartani, de elsősorban azt, hogy a mai néző is megértse és korhűnek tartsa azt a környezetet, amiben az adott film játszódik. Amikor a film alkotói jól dolgoztak, a mozinéző – a szórakozáson túl – hiteles térélményt is kap. *Bálint Katalin* a módosult tudatállapot jelenségvilága felől közelít, amikor a filmek befogadásán keresztül bemutatja, hogy milyen is a történetekbe való bevonódás élménye. A módosult tudatállapot az egyik

olyan körülmény, ami megnöveli a szuggesztíók iránti fogékonyságot, ám – érdekes módon – a filmek esetében magának az alkotásnak / az alkotónak kell létrehoznia ezt az állapotot is, hogy – felhasználva azt – közvetíthesse fő üzenetét. Bizonyos értelemben az emberiség történelme helyeinek és tárgyainak története is. *Fábián Zoltán Imre* az ókori Egyiptom temetkezési szokásait elemzi egy ókori egyiptomi előkelőség sírjának bemutatásával. A sír feltárását, illetve közzétételét az egyiptológus szerző irányítja. A tanulmány rávilágít, hogy a sírok, halotti emlékművek minden tekintetben – helyszín kiválasztása, egyéni tervezés és kivitelezésük – nagyon tudatosan előkészített alkotások. Így tehát amikor egy ókori egyiptomi előkelőség sírját ismerjük meg, akkor olyan helyen járunk, amely gazdag értelmezést kínál a halottkultusról és az akkor élők társadalmáról egyaránt. A tanulmány előtt *Dúll Andrea* vázolja fel a környezetpszichológia és a régészettudomány lehetséges kapcsolódási pontjait. *Dúll Andrea* és *Varga Katalin* – a kötetben közölt tanulmányok tanulságaira építve – a könyv zárótanulmányában összefoglalják a szuggesztív környezeti kommunikáció alapjelenségeit és működését, és összegzik a tanulságok mellett a továbbgondolkodás lehetőségeit is a témában.

Ajánlás a kötet olvasásához

Amikor útjára bocsátjuk az Olvasót, egy szempontot szeretnénk a figyelmébe ajánlani, amit szem előtt tarthat a tanulmányok olvasása közben. Ha értjük a szuggesztíók természetét, akkor értjük működésüket is. Tudatosabban tudjuk a befogadni és értelmezni a környezetből érkező üzeneteket, vagyis védettebbek vagyunk a hatásaikkal szemben. Ugyanakkor tudatosabban tudjuk kialakítani is saját környezeti üzeneteinket is. Ez nemcsak mindennapi, emberi szempontból kívánatos, hanem számos szakmai és általános etikai szempontból is.

Budapest és Sződliget, 2015. április 7.

A Szerkesztők

IRODALOMJEGYZÉK

- Altman, I., & Rogoff, B. (1987). World views in psychology: Trait, interactional, organismic, and transactional perspectives. In D. Stokols, & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology* (pp. 7–40). Wiley & Sons, New York.
- Bányai, É., & Benczúr, L. (2008). (Eds.), *A hipnózis és hipnoterápia alapjai*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Dafinoiu, I., & Rotaru, T. S. (2011). The use of suggestive influences in promoting environmental behaviors. In N. Gavriluta, R. Raducanu, M. Iliescu, H. Costin, N. Mastorakis, V. Olej, & J. Strouhal (Eds.), *Recent researches in educational technologies* (pp. 36–40). Iasi: WSEAS Press.
- Dúll, A. (2001). A környezetpszichológia története. *Magyar Pszichológiai Szemle, LVI(2)*, 287–328.
- Dúll, A. (2002). Ember és környezet affektív kapcsolata: a helykötődés. *Alkalmazott Pszichológia, IV(2)*, 49–65.
- Dúll, A. (2006). *Környezetpszichológia: szemlélet, elmélet és alkalmazás*. In E. Bagdy, & S. Klein (Eds.), *Alkalmazott pszichológia* (pp. 160–187). Budapest: Edge 2000.
- Dúll, A. (2009). *A környezetpszichológia alapkérdései. Helyek, tárgyak, viselkedés*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Dúll, A. (2010). „Vannak vidékek legbelül”. Szakralitás a helyhasználatban – környezetpszichológiai megközelítésben. In M. Szentpéteri (Ed.), *Térpoétika. HELIKON Irodalomtudományi Szemle, 1–2*, 227–238.
- Dúll, A. (2012). Az otthon dialektikája: a hétköznapi rutinok kreativitásától az otthon szakralitásáig. In K. Varga, & A., Gősiné Greguss (Eds.), *Tudatállapotok, hipnózis, egymásra hangolódás* (pp. 525–561). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Dúll, A. (2014). A környezeti kommunikáció vázlatja. In A. Szász, & F. Kirzsa (Eds.), *A kultúra rejtelméi* (pp. 162–173). Budapest: MAKAT.
- Dúll, A. (2015). A bölcsőde környezetpszichológiája. In K. Gyöngy (Ed.), *Első lépések a művészetek felé. A vizuális nevelés és az anyanyelvi-irodalmi nevelés lehetőségei kisgyermekkorban* (pp. 265–297). Budapest: DialógCampus Kiadó
- Ewin, D. M. (2011). A hipnotikus szuggesztíók törvényei. In K. Varga (Ed.), *A szavakon túl* (pp. 100–106). Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Farthing, G. W. (1992/2008). Módosult tudatállapotok. In É. Bányai, & Benczúr L. (Eds.), *A hipnózis és hipnoterápia alapjai* (pp. 149–166). Szöveggyűjtemény. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Ferenczi, S. (1911/2006). Szuggesztív és pszichoanalízis. *Thalassa, 17(2–3)*, 187–195.
- Frantz C., Mayer F. S., Norton C., & Rock M. (2005). There is no “I” in nature: The influence of self-awareness on connectedness to nature. *Journal of Environmental Psychology, 25(4)*, 427–436.
- Gauld, A. (1992). *A history of hypnotism*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gibson, E. J. (1988). Exploratory behavior in the development of perceiving, acting, and in the acquiring of knowledge. *Annual Reviews of Psychology, 39*, 1–41.

- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.
- Goodall, J., & Berman, P. (1999/2009). *Amíg élek, remélek. Lelki utazás* (pp. 156–157). Budapest: Athenaeum 2000 Kiadó.
- Hall, E. T. (1966/1975). *Rejtett dimenziók*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Holahan, C. J. (1982). A környezeti észlelés. In A. Dúll, & Z. Kovács (Eds.), (1998). *Környezetpszichológiai szöveggyűjtemény* (pp. 27–47). Debrecen: Kossuth Egyetemi Kiadó.
- Hammond, D.C. (1990). *Hypnotic suggestions and metaphors*. New York: Norton & Company.
- Ittelson, W. H. (1978). Environmental perception and urban experience. *Environment and Behavior*, 10(2), 193–213.
- Miller, P. C., Shim, J. E., & Holden, G. W. (1998) Immediate contextual influences on maternal behavior: Environmental affordances and demands. *Journal of Environmental Psychology*, 18(4): 387–398.
- Ryave, A. L., & Schenkein, J. N. (1984). Jegyzetek a járás művészetéről. In M. Hernádi (Ed.), *A fenomenológia a társadalomtudományban* (pp. 454–467). Budapest: Gondolat Kiadó.
- Sekuler, R., & Blake, R. (1994/2000). *Észlelés*. Budapest: Osiris Kiadó.
- Szokolosky, Á., & Kádár, E. (1999). James J. Gibson ökológiai pszichológiája. *Pszichológia*, 19(3), 289–322.
- Varga, K. (2006). Szuggesztiók módosult tudatállapotban. In G. Vértes (szerk.) *Hipnózis – hipnoterápia* (pp. 63–84). Budapest: Medicina Könyviadó.
- Varga, K. (2008). Tudatzavarok és megváltozott tudatállapotok. In J. Kállai, I. Bende, K. Karádi, & M. Racsmány (Eds.), *Bevezetés a neuropszichológiába*, (pp. 419–463). Budapest: Medicina Kiadó.
- Varga, K. (Ed.) (2011a). *A szavakon túl. Kommunikáció és szuggesztió az orvosi gyakorlatban*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Varga, K. (2011b). Kullancstapsz, plüsskutya és pacemaker – együtt élni a szuggesztiókkal. In K. Varga (szerk.) *A szavakon túl* (pp. 354–361). Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Varga, K. (2013). *Helyzet + oldások – kommunikációs stratégiák kiélezett orvosi helyzetekben*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Varga, K. (2014). A gyógyítás interakciós vonatkozásai. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 665–678.
- Weitzenhoffer, A. M. (1989). *The practice of hypnotism*. New York: A Wiley Interscience Publication, John Wiley and Sons.

1. SZUGGESZTÍV KÖRNYEZETI KOMMUNIKÁCIÓS JELENSÉGEK A HÉTKÖZNAPOKBAN

BRÓZIK PÉTER ÉS DÜLL ANDREA

Nagyváros-üzemmód

A városi környezet szuggesztív hatásainak környezetpszichológiai elemzése

*„Ez a város egy távoli bolygó,
Itt élni nem rossz és itt élni nem jó,
Osztályon felüli elmeosztály,
A félelem bére csak ennyi,
A legjobból a legtöbb kell,
De ez is jobb, mint a semmi.”*

Európa Kiadó: Ez a város

1. Bevezetés

A városról két, egymással szembeállítható elképzelés mentén szoktunk beszélni: egyik oldalról a város a lehetőségek szinte végtelen tárháza; kultúrák, társadalmi rétegek, gazdasági és kulturális folyamatok találkozási pontja; színes kavalkád, állandó nyüzsgés, soha meg nem álló lökötés (mint a szív vagy egy motor). A város az innováció, a kreativitás csúcsteljesítményeihez segíti a benne élőket – egyszóval a civilizáció esszenciája. Másik oldalról embertől idegen mesterséges táj, gépek tömege; szmogos, monoton verkli, amelyben a név nélküli tömeg, mint szürke massa napról-napra kénytelen ugyanazokkal a problémákkal megküzdeni; az elidegenedés és magány, a bizalmatlanság, a szorongás, a kilátástalanság helye – mindannak a jelképe, amely az emberi lét magasztosságát elveszi.

Bár mindkét nézőpont kétségtelenül túlzó és általánosító, mégis jól mutatja, hogy a városnak, a különböző városi jelenségeknek mennyire eltérő értelmezései lehetnek. Természetesen az, hogy valaki hogyan értelmezi a körülötte lévő városi jelenségeket, kihat arra is, hogy milyenek éli meg azokat. Éppen ezért érdemes átgondolni, hogy a város mint társas és fizikai környezet milyen szuggesztív hatásokat gyakorol a benne élőkre. A jelen tanulmány ezt a kérdést és az ehhez kapcsolható jelenségeket járja körül. Azt vizsgáljuk meg, hogy abban a bonyolult összefüggésrendszerben, ami a város maga, milyen jelenségek lehetnek azok, amelyek szuggesztív jelentéssel, erővel (is) bírnak.

Ebben a tanulmányban olyan elméleteket tekintünk át, amelyek segíthetnek abban, hogy megértsük a városi helyzetek szuggesztív hatásait. A közös ezekben az, hogy az emberi psziché működésének olyan vetületeit mutatják meg, amelyek a cse-

lekvő egyén, a városhasználó számára nem, vagy csak nagyon kevésbé tudatosak. A szocializáció során elsajátított tudás a fizikai és társas világ működését illetően renndezi be számunkra a világot – és ha ez a rend megkérdőjeleződik, akkor nagyon el tudunk bizonytalanodni! Ez a bizonytalanság nagyon fogékonyra teszi az embert a különböző szuggesztiókra. A városi környezet ugyanakkor a szuggesztív hatások szempontjából nagyon érdekes: méretéből, bonyolultságából adódóan makrohatásokat gyakorolhat az emberi viselkedésre, azonban jellemzően ezek a folyamatok (lehet, hogy pontosan a léptékükből adódóan?) nem tudatosulnak – sem összességükben, de néha részleteikben sem.

2. A város mint működésmód

Magától értetődőnek tűnik, hogy gondolatmenetünket a tanulmány tárgyának meghatározásával kezdjük, tehát válaszoljunk arra a kérdésre: mi is a város? Ez azonban nem egyszerű feladat, mert hiába mondjuk például, hogy épületek és zöldfelületek bizonyos méretet meghaladó együttese (konfigurációja), vagy bizonyos lélekszám felett lakott település, úgy tűnik, hogy az ilyen (mennyiségi) jellegű meghatározások (még ha lényegi tulajdonságai is a városnak, erről lásd alább, a 2.2. alfejezetben), nem ragadják meg azt a *minőséget*, ami a város maga (a város meghatározásának nehézségeiről bővebben lásd Lippai & Dúll, 2003). Nem véletlen, hogy Izsák és Dúll (2014) így fogalmaznak: „... a hangsúly azon van, hogy létezik valami (jelen esetben a város), s nem azon, hogy mi létezik, azaz mi a város” (Izsák & Dúll, 2014. 71). A szerzők amellet érvelnek, hogy a város nem definiálható egyetlen szempontból, vizsgálatát holisztikusan, több tudomány szempontjait egyszerre érvényesítő szemlélet alkalmazásával (azaz transzdiszciplináris módon) lehet elvégezni. Nézőpontunk szerint azért is adódik ez a nehézség (és előrevetítjük, hogy valóban a tudományokon átívelő, azaz a transzdiszciplináris megközelítés lehet a megoldás), mert a város egyszerre jelenti a földrajzi, építészeti, gazdasági, kulturális stb. adottságokat és azt a *képet*, amely az emberek fejében létezik a városról. A képet (reprezentációt¹, lásd 2.1. alfejezet), amelynek alapján és segítségével megvalósulnak mindazon tevékenységek, amelyeket átfogóan városhasználatnak nevezünk. Vagyis a város egy sajátos, rendszereszerű működésmód is egyben, amelyet a földrajzi-fizikai kialakítás és az emberek tevékenységei egyaránt meghatároznak; vagyis (vagy éppen ezért) a városhasználat egyúttal a város létrehozását, folytonos alkotását is jelenti (Niedermüller, 1994). (Ráadásul – ahogy utalunk is erre alább –, a fizikai és humán tényezők egyáltalán nem függetlenek egymástól). Ezt a működésmódot nagyon nehéz meghatározni, de ez adja azt a minőséget, amitől egy település várossá lesz. Ebben a fejezetben ennek

¹ Vö. Szalai fejezete a jelen kötetben (szerkesztők).

a sajátos működésmódnak néhány jellegzetességét tárgyaljuk, amelyek kapcsolatba hozhatóak a környezeti szuggesztiók jelenségvilágával.

2.1. A VÁROS KETTŐSSÉGE: EMBEREK A VÁROSBAN ÉS VÁROS(KÉP) AZ EMBEREK BEN

Ahhoz, hogy a városi környezet pszichológiailag is értelmezhető legyen, érdemes körüljárni azt a kérdést is, hogy miként jelenik meg, miként reprezentálódik a városi minőség az emberben. A város semmilyen szempontból sem homogén hely (nagyon változatos építészeti és természeti elemek és közösségek jellemzik), akkor mégis miért tudjuk pszichológiailag egy entitásként kezelni?

A város kialakítása és a benne zajló tevékenységek egységet képeznek. Ahogy Kevin Lynch fogalmaz: „A mozgó elemek a városban, és kifejezetten az emberek és tevékenységeik, ugyanolyan fontosak, mint a mozdulatlan fizikai részek. Nem egyszerűen megfigyelői vagyunk ennek a látványnak, hanem mi magunk is részei vagyunk, a színtéren jelenlévő többi résztvevővel együtt” (Lynch, 1960. 2). Vagyis, amikor *városi környezetről* beszélünk, akkor egyszerre értjük alatta az úthálózatot, épületeket és a benne cselekvő embereket. „A környezeti kép (environmental image²) kialakulása a megfigyelő és környezete közötti kétirányú folyamat eredménye. A környezet utal különbözőségekre és összetartozásokra, a megfigyelő pedig – nagyfokú alkalmazkodóképességgel, illetve saját céljainak fényében – kiválasztja, megszervezi és jelentéssel látja el, amit lát. A kép, amely így létrejön, lehatárolja és súlyozza, hogy mi az, ami látható – miközben ebben az állandó kölcsönhatás-folyamatban a kép maga is, folyamatos összevetésben áll a kiszűrt érzékszervi bemenettel. Így az adott realitásról kialakított kép jelentősen különbözhet az egyes megfigyelők között” (Lynch, 1960. 6). Azaz, a városlakók fejében egy jelentésteli, koherens kép él a városról – még ha ezek a reprezentációk egyénenként és csoportonként nagyon is eltérhetnek egymástól.

A város reprezentációja sajátos viszonyrendszert tükröz: ez egy olyan tér, amelynek az elrendezése (házak, utcák, parkok stb.) és a benne zajló cselekvések definiálnak valamiféle állandóságot, amihez viszonyítani tudunk. Az egyén szocializációja, élményei során tanul meg olyan fogalmakat, mint „nagy” vagy „kicsi”, „közel” vagy „távol” (Fehérvári, 2002). Ezek egy városi környezetben a város építészeti kialakításából fakadó mértékek lesznek (pl. Budapesten „nagy” egy 11 emeletes panelház, míg mondjuk New York felhőkarcolói között a „közepes” méretet is alig-alig érné el). Hasonlóképpen alakul ez a távolságok kapcsán is. Amit érdemes kiemelni, hogy más településfajtákkal összehasonlítva a város úgy jellemezhető, mint minden viszonyában, minden mértékben a „leg”. A város a legnagyobb: magas házak vannak benne,

² A környezetről kialakított reprezentáció (szerkesztők).

nagy távolságokat teszünk meg nap mint nap, úgy, hogy még csak meg sem közelítjük a városhatárt stb. És természetesen ez vonatkozik az emberi kapcsolatokra is: a városi viszonyokhoz képest tanuljuk meg, hogy mi az, hogy „sok” ember, és azt is, hogy kivel milyen kapcsolatot, milyen szabályok szerint működtessünk (a legfelszínesebbtől a legmélyebbig). Fontos hangsúlyozni azt, hogy mivel ez a szocializációs folyamatok környezete, ennek a működésmódja tulajdonképpen normaként épül be a benne élők életébe (Fehérvári, 2002). Tehát a városi működésmód egyszersmind a *rendet* is jelenti a városlakók számára: a városhasználatnak vannak szabályai, amelyeket elsősorban a benne élő közösségek határoznak meg, de (mint azt a továbbiakban látni fogjuk) egyáltalán nem függetlenek a környezeti tényezőktől sem.

Mindennek egyik lehetséges következménye, hogy aki nem otthonos ezekben a viszonyokban (pl. mert más környezetben nőtt fel), és így nehézséget jelent számára a jelentésteli, koherens város-reprezentáció kialakítása, furcsának, frusztrálónak, idegennek érezheti ezeket a léptékeket, viszonyokat. Ez hozzájárulhat ahhoz, hogy az alább tárgyalt jelenségekkel kapcsolatban érzékenyebb legyen – egyúttal fogékonyabb legyen lehetséges szuggesztív hatásaikra is.

„... Még mi lehet számomra idegesítő? Idegesítő, hogy mondjuk én egy falusi ember vagyok, alapvetően annak is érzem magam még mindig, és mondjuk az a sok ember, akit látok nap mint nap. Nem ismerem őket, még érdekesek is lehetnének számomra, hogy vajon ki kicsoda, mit gondolnak éppen, viszont az számomra probléma, hogy mindenki rohan. Én az a kicsit nyugis ember vagyok, aki annyira nem siet sehová, viszont azt látom körülöttem, hogy össze-vissza telefonálgatnak. Amikor utazunk, akkor vagy kibámulnak az ablakon, vagy ami a 21. század előnye természetesen, hogy a tabletet nézik, vagy pedig a jó kis Iphone-jukat, hogy esetlegesen a Facebook-on milyen üzenetet kaphattak. Nem lehet kommunikálni az emberekkel, azt gondolom, mert nincs igény rá, és ez mondjuk roppantul zavaró lehet számomra, aki, én pedig szeretek ismerkedni.” (21 éves nő)³

Az alábbiakban olyan általános pszichológiai szempontokat, jelenségeket mutatunk be, amelyeknek a városi környezet működésének magyarázatában – és ezzel együtt a város környezeti szuggesztív hatásainak megértése szempontjából – kiemelten fontosnak, jellegzetesnek tartunk.

³ Az idézetek egy, a városi biztonságélményt vizsgáló kutatásunk (Brózik & Dúll, 2013) résztvevőitől származnak.

2.2. A VÁROS MINT TÚLINGERLŐ KÖRNYEZET

A különböző környezeteket pszichológiai szempontból úgy is vizsgálhatjuk, hogy mennyi inger nyújtanak, hogyan befolyásolják az arousalszintet (Dúll, 2009; Varga & Osvát, 2013). Az ember éberségét, figyelmi kapacitását az arousal, vagyis az idegrendszeri háttéraktivitás szintje befolyásolja. Nagyon egyszerűen, ha az arousal szintje alacsony, akkor unalmat él át az ember (esetleg el is alszik). Ha az arousal szintje túl magas, akkor viszont feszült, ideges lesz. Ezekben az esetekben nehéz összpontosítani, a figyelmi kapacitás alacsony. Ha viszont az arousal szintje optimális (és ez az optimális szint mindenkinél más és más), akkor a figyelmi kapacitás maximális. Az arousal szintjét nagyban befolyásolják a környezetből származó ingerek. Ugyanis az érzékszervekből érkező idegi ingerület egy része nem az érzékleti modalitáshoz specifikusan kapcsolódó agyi területre jut el, hanem arousalként „hasznosul” úgy, hogy mintegy előhangolja, felkészíti az agykérget a külvilági ingerek befogadására (Dúll, Urbán, & Demetrovics, 2004).

A fenti, várossal kapcsolatos gondolatmenet pszichológiai értelemben azt is jelenti, hogy a városnak a legnagyobb a „tömege”: mérete, építészeti összetettsége, a rengeteg ember, az állandó járműforgalom stb. olyan ingertömeget jelent, amely – az arousal szint tekintetében – állandóan fokozott működésben tartja az idegrendszert (Dúll, 2014).

Ehhez valamilyen mértékben tud alkalmazkodni az ember (olyannyira, hogy ha kikerül a városi környezetből, akkor akár „elvonási tünetek” is jelentkezhetnek), illetve megtanulja, hogy az adott környezeti feltételek mellett hogyan optimalizálja arousalszintjét (ez sok esetben aktív pszichés erőfeszítést igénylő folyamat, amely érzékeny a minket érő folyamatos hatásokra). Viszont ez az állandó túlingereltség fokozottan fogékonyá teheti a városhasználót a környezeti szuggesztív hatásokra. Egyrészt mivel a figyelmi kapacitás csökkent (és az emelkedett arousalszint önmagában is frusztráló), hajlamossá teheti az embert arra, hogy az aktuális szituációt egy-egy kiemelkedő jellegzetesség (ami könnyen megragadható a figyelem számára) alapján azonosítsa, értelmezze. Másrészt a figyelem fenntartása és irányítása így nagyon fárasztó tud lenni – aminek következménye fáradtság és ingerlékenység. Mindezt tetézi az, hogy ráadásul ennek oka sokszor nem is tudatosul.

„... zavarónak tartom az állandó zajt és a nagy forgalmat, ugye főként itt az V. kerületben ezt így érzékelem, és ezért is szeretek néha így kimozdulni a városnak külsőbb kerületeibe, hogy ettől egy kicsit elmenekülhessek.” (22 éves nő)

2.3. MINDENNAPI RUTINOK

Ráadásul – visszatérve az egységesség kérdésére (lásd a 2.1. alfejezetet) – az ember a napi környezet- és ezen belül „városhasználatát” rutinszerűen végzi, és ezek a rutinok hosszú időn keresztül stabilak, nem változnak (Brail & Chapin, 1973). Idejének túlnyomó többségében ismerős helyeken jár, ismerős szituációkba kerül. Azaz a fent említett viszonyrendszer a napi használatban megszokottá és ismerőssé válik, ezáltal egyre kisebb figyelmet kell fordítani az ezekben való helyes eligazodásra – és az embernek több kapacitása marad más tevékenységekre.

Ennek a rutinszerű használatnak az egyik „mellékterméke”, hogy a várost egységként kezeljük (mint ahogy erre már fentebb utaltunk) és így is beszélünk róla (pl. úgy jellemzem magam, hogy „budapesti vagyok”, és ezt akkor is igaznak érzem, ha tény, hogy jó néhány része van a városnak, ahol életemben nem jártam még és egyáltalán nem ismerem). Ez önmagában ellentmondást hordoz. Ugyanis, amikor ilyen módon definiál az ember maga számára valamit, akkor az implicit módon magában hordozza annak az érzését, hogy az a valami ismerős, otthonos. Ennek ellenére sokszor találhatja magát olyan helyzetben (idegen környék, idegen emberek, szokatlan szituációk), amelyek egy pillanat alatt kizökkentik az otthonosságból. A helyzet nem elhanyagolható érzelmi feszültséget hordozhat: valami, amit megszokott, ismerős, amit rutinszerűen használ, és ezért kevés figyelem-ráfordítással kezel, hirtelen a figyelem fókuszába kerül, tudatos feldolgozást igényel, és ezzel kizárja azt, hogy más olyan tevékenységeket végezzen (pl. közlekedés közben gondolkodás, beszélgetés), amit megszokott (és amit éppen kellene). Ez a fajta feszültség, mint említettük, a szuggesztíók iránti fokozott nyitottsághoz vezet: az ember hirtelen elbizonytalanodik (esetleg konkrét félelem fogja el) és ezzel egyidejűleg hatalmas információmenyiséget kellene feldolgoznia pillanatok alatt, hogy helyzetét pontosan felmérje. Ez lehetetlen, ugyanis meghaladja a személy tudatos információfeldolgozási kapacitását (éppen ezért is jelenik meg a diszkomfortérzés). Ezért olyan cselekvéses sémák mentén reagál, amelyek 1. mélyen beleivódtak a szocializáció, városhasználat során; 2. a helyszín (*setting*) egy-két éppen a figyelmébe kerülő kiugró jellege alapján aktivizálódnak: azaz nem elképzelhetetlen, hogy a reakció adekvát, de az is bizonyos, hogy gyakran (legalábbis pszichés szinten biztosan) nem az.

2.4. AZ INTERAKCIÓK SZABÁLYRENDSZERE

A társadalom a szocializáció során meghatározza a társas helyzetekre vonatkozó viselkedési szabályokat. Ezeknek a szabályoknak az összessége a szerep, amelynek „betöltése” elvárt egy adott szituációban (pl. egy orvos viselkedjen orvosként a kórházban). Általában ezeknek a szerepeknek megfelelően zajlanak a cselekvések, de

természetesen többé-kevésbé előfordulnak vétségek (pl. szerepütközések⁴, szereptávolítás⁵) is a szerep által kijelölt viselkedési szabályok ellen. Ezek révén megmutatható az az egyéni módja a szerepek alakításának (személyiség), amely csak az adott személyre jellemző. Így lehetséges például barátságok szövődése a munkahelyen: a munkafolyamathoz kötődő szerepek viszonylag konkrétan meghatározzák, hogy melyek az elvárt viselkedések, viszont az az egyéni mód, ahogy a munkatársak betöltik ezeket a szerepeket, szimpatikussá teheti őket egymás számára (Goffman, 1961/1981).

Az emberi interakciókban fellelhetőek/meghatározhatóak – szintén a kultúra által definiált – helyzeti jellegű illemszabályok, amelyek szabályozzák, irányítják, hogy hogyan lépünk kapcsolatba egymással: verbális és nem-verbális módokon fejezzük ki azt, hogy belépünk-e egy kapcsolatba, hogyan juttatjuk (vagy nem juttatjuk) kifejezésre véleményünket, érzéseinket, illetve hogyan vetünk véget egy interakciónak. Jelen tanulmány szempontjából fontos hangsúlyozni, hogy a nem-verbális kifejezések szituatív megértéséhez elengedhetetlen az interakció környezetének elemzése is: „Ahhoz tehát, hogy leírjuk a gesztust – nem is beszélve jelentésének ’megfejtéséről’ –, be kell vezetnünk elemzésünkbe azt az emberekből és tárgyai vonatkozásából felépülő környezetet is, amelyben valaki a gesztust megtette” (Goffman, 1961/1981. 292).

Fontos ehhez hozzátenni, hogy ezek a helyzeti jellegű illemszabályok a kölcsönösség elvén működnek, elvárjuk a helyzet összes résztvevőjétől, hogy kövesse, tartsa be ezeket. Ha valaki vét ebben, akkor megütközést kelt, esetleg megbotránkoztatja a többieket és ki is zárhatja az interakcióból. „Éppen a testi jelzések segítségével közlik a jelenlévő személyek egymással azt, hogy megbízhatnak egymásban... Az egyén csak akkor érezheti magát eléggé nagy biztonságban ahhoz, hogy megfelelkezzen az önvédelemről, ahhoz, hogy átadja magát a mindössze a szituációban rögzített involváltsági vonatkozásoknak, ha felfogta ezeket a jeleket. Eltekintve tehát attól a kedvezőtlen megítéléstől, amelyet az egyén azáltal kelthet valamely gyülekezésben, hogy az illemszabályokat illetően sértő módon viselkedik, az ilyen szabály-

⁴ Szerepütközés: amikor egy szituációban egy személlyel kapcsolatosan több szerepelvárás megfogalmazható, akkor könnyen előfordulhat, hogy az egyik szerepéhez kapcsolódó cselekvési szabályokat a másik szerephez tartozó cselekvési elvárások miatt „megsérti”. Egy balesetnél például egy férfi, aki orvos, abba helyzetbe kerülhet, hogy egyfelől az orvosszerephez kapcsolódóan segítséget nyújtson, viszont apaszerepéhez kapcsolódóan arra is kell figyelnie, hogy vele lévő gyermeke minél előbb elhagyja a helyszínt, hogy ne lásson semmi felzaklatót.

⁵ Szereptávolítás: egy szerephez kapcsolódó viselkedési szabályokkal kapcsolatban a szerep betöltője (a személy) érezheti úgy, hogy az elvárás idegen a számára, az elvárt viselkedés frusztrációt okozna neki. Ilyenkor a személy megpróbálja kivonni magát a szerep hatásköre alól. Az előző megjegyzésben említett példa kapcsán az orvos elmulaszthatja a segítségnyújtást, mondván, hogy ő a szituációban elsősorban apaként van jelen.

sértések a többi jelenlétben – jogosan vagy jogosulatlanul – olyan félelmet is kelthetnek, amely saját testi és szociális megtámadhatatlanságunkat kezdi ki.” (Goffman, 1963/1981. 249–250)

Tanulmányunk szempontjából fontos azonban megjegyezni, hogy a nagyvárosi működéshez számos olyan szerep társítható, amelyekkel kapcsolatban nem, vagy csak kevésbé lehet olyan viselkedési előírásokat megfogalmazni, amelyek egyértelműek, azaz társadalmi egyetértés van mögöttük (pl. hajléktalanszerep, járókelőszerep, utasszerep). Ebből fakadóan a helyzeti jellegű illemszabályokkal kapcsolatos kölcsönösség is erősen megkérdőjelezhető. Ettől függetlenül (mint azt már láttuk) mindenkinek van egy kép a fejében a norma szerinti városműködésről. Ennek egyenes következménye, hogy nagyon gyakran találhatja magát szembe azzal a város lakóval, hogy a városi környezetben nincs rend. Egyértelműnek látszik, hogy a helyzeti jellegű illemszabályok megszegése is negatív szuggesztívumokat kelthet, hiszen a feltételezett kölcsönösség (legalábbis látszólagos) felborulása hirtelen a védtelenség érzésével árasztja el az embert – azaz félelmet okozhat (erre alább visszatérünk). Jó példa erre a térközsabályozás (Hall, 1966/1987): ugyan kultúránként eltérőek a mértékek, de mindenhol jól meghatározható, hogy a különböző viszonyban lévő emberek (közeli ismerősök, idegenek) interakciójánál mekkora lehet a személyek közötti távolság. A városban azonban gyakran akadnak olyan szituációk, amelyekben idegenek (akár szándékosan, akár nem) jóval közelebb kerülnek egymáshoz a térben, mint azt az illemszabályok megengednék (pl. tömött közlekedési eszközökön).

„Igen, magam is osztom ezt a ténytet, ezt a véleménytet, hiszen, ha csak a tömegközlekedést vizsgáljuk, ugye a hétköznapok sajátja, hogy az ember olyan emberekkel zsúfolódik össze egy minimálisan élhető térben, amely reggelente igenis frusztrációhoz vezet, hiszen nem akarom a másikkal ilyen mélyen ápolni ezt a kapcsolatot, ami ugye nagyon-nagyon interaktív, ugyanakkor akaratomon kívül is olyan konfliktusteremtő szituációkhoz vezet, amely gyakorlatilag, gyakorlatilag felborítja az adott napirendet, az adott helyes életviteléhez nem járul hozzá, hogy reggel konfliktushelyzetbe csöppenhetek, azáltal, hogy a metrón vagy mozgólépcsőn az emberek megszólják egymást, ingerülten szólnak a másikkal vagy olyan mozdulatsorok kísérik egy-egy interakciót, amely mondjuk nem biztos, hogy feltételez ugye egy, egy adott helyzetet, egy adott szituációt, egy adott kapcsolatot.” (32 éves nő)

2.5. A NEM-HELYEK TÉRNYERÉSE

A társadalomtudományokban hagyományosan megkülönböztetjük a „teret” a „helytől”. Térnek a környezet objektív, földrajzi-fizikai szempontból megfogható (mérhető) tulajdonságait, ennek leírását értjük. Ebből a szempontból a tér a benne lévő testek által meghatározott űr. Amint ezt az emberek használatba veszik, már mint hely utalunk rá. Az ember perceptuális, kognitív és affektív folyamatok útján mentális reprezentációkat alakít ki környezetéről. Ezáltal válik a megtapasztalt környezet jelentésselivé, helyé (Canter, 1977). Ebben az esetben az emberekkel való kapcsolat alapján három jelentésdimenzió mentén határozzuk meg a helyet: a) észlelt fizikai tulajdonságok, b) a helyen megvalósítható aktivitások és ezek szabályai (a funkció és az idő is ide számít) és c) értékek (affektív reprezentációk) (Dúll, 1995). A helyek a személy identitásában (lásd Dúll, 1996) és a társadalom történetiségében (Pearson & Richards, 1997) is jelentős szerepet játszanak.

Marc Augé (1992/2012) francia antropológus mutatott rá arra, hogy napjainkban (a modernitás után következő – általa szupermodernnek nevezett – korszakban) alapvetően változik a városi környezetekhez való viszonyulás. Ennek a változásnak a leírására vezette be a nem-hely fogalmát. A nem-hely olyan színtere a társas életnek, amelyre vonatkozóan nem teljesülnek azok a fentebb említett kritériumok, amelyeket a helyekkel kapcsolatosan említettünk. A tipikusan a nagyvárosi élethez kapcsolódó nem-helyek (pl. a tömegközlekedés színterei) speciális viszonyulást feltételeznek. A nem-helyek nem részei az egyén történetének (csak kiegészítői), nem hordoznak magukban személyes kapcsolatokat, használatuk szükségszerű, de nem célzott, abban az értelemben, hogy nem a hely válik céllá, hanem csak az általa elérhető valódi cél (pl. nem azért megyünk le az aluljáróba, mert oda szeretnénk menni, hanem mert célunk eléréséhez útba kell ejtenünk). Ezek működését szerződéses rendszerek határozzák meg: csak és kizárólag a rendszerhez tartozó szerepek (és az ezek által kijelölt viselkedések) legitimek, a használó csak azt a szerepet tölti be, amelyet a helyzet követel, teljes mértékben emögé rejtve egyéniségét (pl. az utas szerepe ilyen).

Ha visszagondolunk az interakciók szabályrendszereiről korábban mondottakra, akkor láthatjuk: miután nem egyénekként veszünk részt ezeknek a nem-helyeknek a működésében, a megtestesített szerep válik kizárólagossá. Azaz, mint személyek valójában nem is vonódhatunk bele interakciókba. Ebből fakadóan érthető, hogy a helyzeti jellegű illemszabályok súlya még nagyobb. (Aki egy nem-helyen azzal az igénnyel lép fel, hogy őt mint személyt vegyék figyelembe akár azért, mert bajban van –, súlyosan megsérti az illemszabályokat és – mint láttuk – ezért a közösség akár kizárással is büntetheti!)

„A másik dolog, amit ki tudok emelni, az az emberi kapcsolatok elszemélytelenedése. Nem a családtagokra gondolok, velük megmarad a kapcsolat, ők nem lesznek

bábuk vagy robotok, amikor az ember például vásárol, ez vidéken teljesen más. Arra gondolok, hogy egy nap annyi emberrel kerül kapcsolatba az ember, hogy nagy érzelmi megterhelést jelentene, ha ezekkel, akikkel kapcsolatba kerül, nem robotként, hanem emberként foglalkozna velük, így sokkal könnyebb, ha az ember tárgyként, vagy robotként kezeli őket, ha bemegy egy boltba.” (férfi, 25 éves)

A fenti gondolatmenetben azt mutattuk be, hogy a városi életnek van néhány olyan sajátosassága, amely kifejezetten elősegíti a szuggesztíókra való fogékonyságot. Önmagában a város mint szociofizikai közeg állandó kihívás elé állítja a benne élőket. Mint túlingerlő környezet, folyamatos „terhelést” jelent a figyelmi folyamatok optimális szabályozására. Mindeközben jól kell tájékozódnia az embernek a környezetben. Ezt a tájékozódást segítik ugyan a rutinok, de láttuk, hogy a rutinból való „kiesés” is önmagában jelentős figyelmi kapacitásokat igényel. Az emberi viszonyokban való eligazodáshoz pedig a szerepek adnak támpontokat, de bemutattuk azt is, hogy ezek a szerepek egyáltalán nem egyértelműek, sokszor nincs mögöttük közmegegyezés. Ráadásul sok olyan környezet van a nagyvárosokban, amelyekben – elvileg – csak és kizárólag a szerepekhez való igazodás az elvárt viselkedés. Összességében mindez azt jelenti, hogy az ember gyakran kerülhet abba a helyzetbe, hogy azt éli át, hogy a számára normát jelentő (és elvárt) rend sérül.

3. A város mint a biztonság ígérete?

A történelem minden korszakában kapcsolódtak a városhoz utópisztikus gondolatok (lásd pl. Lippai & Dúll, 2003). Ezekben nagy hangsúly esik a város, mint tökéletesen biztonságos hely kérdéseire, több szempontból is: a város kiszakítja az embert a természet erőinek markából, hatalmat (kontrollt) ad ezen erők felett, kizárja az idegeneket és védelmet nyújt a benne élőknek. Ezekben az utópiákban végső soron a város gyakran úgy jelenik meg, mint valami olyasmi, amiben csakis a benne élők (és persze – tervezett tökéletes városokról lévén szó – a tervező) szabják meg az élet viszonyait, normáit, függetlenül magukat mindentől és mindenkitől.

Az évszázadok során kétségkívül sokat változtak azok az elvárások, amelyek ezekben az utópisztikus gondolatokban fejeződtek ki, de mostanság is megfigyelhetjük, hogy a város „sikere” töretlen, amennyiben a városok lakossága évről évre nő. Kétségtelenül sok szempont mentén lehet elemezni ezt az urbanizációs folyamatot, de valószínű, hogy a biztonság iránti igény megjelenik benne. A gazdasági lehetőségek, az egészségügyi és különböző egyéb szolgáltatások magas színvonala, az információk könnyű, gyors elérhetősége és a lakókörnyék igény szerinti szabad megválasztása mind azt a lehetőséget kínálják az egyéneknek, hogy hagyományos (családi, földrajzi stb.) környezetéből kiszakadva saját kezébe veheti sorsa irányítását – a siker, a bol-

dogulás és minden egyéb, ami a személyes biztonságérzethez szükséges, látszólag csak és kizárólag az egyéntől függ!

Ezzel az ígérettel szemben az látszik általános tapasztalatnak, hogy a városlakók biztonságérzete, a közbiztonsággal kapcsolatos elégedettségük egyre csökken. Számos tanulmány (pl. Gray, Jackson, & Farrall, 2008) mutat rá arra, hogy a nyugati világ városlakóinak elég nagy százaléka jellemezhető a bűnözéstől való félelem (*fear of crime*) magas szintjével. Ez – a fogalom definíciója szerint – azt jelenti, hogy attól félnek, hogy valamilyen bűncselekmény áldozatául válnak (Garofalo, 1981). Vagyis úgy tűnik, hiába hordozza a város a fentebb felsorolt lehetőségeket, ha cserébe egyik alapvető igényünkről, a személy- és vagyonszolgáltatásról le kell mondani – legalábbis az élmények szintjén. Tehát a város ebből a szempontból is ellentmondásos ... A bűnözéstől való félelemmel kapcsolatos kutatások ugyanis bizonyították, hogy az áldozattá válástól való félelem szintje nincs kapcsolatban a bűnelkövetések számával (pl. Farrall, Bannister, Ditton, & Gilchrist, 1997; Franklin, Franklin, & Fearn, 2008). Kiváló példa erre Budapest, ugyanis a statisztikák szerint az egyik legbiztonságosabb európai főváros, a lakosok mégis sokat panaszkodnak arra, hogy nem biztonságos (lásd pl. Kerezsi, 2005).

Részen ennek az ellentmondásnak a vizsgálatára végeztünk egy kutatást (Brózik & Dúll, 2013) a fent említett bűnözéstől való félelem jelenségével kapcsolatban. A fejezetben szereplő interjúrészletek is ebből a vizsgálatból származnak. Elsősorban két kérdés foglalkoztatott minket: először is, hogy a szakirodalom által „bűnözéstől való félelemként” címkézett viszonyulások valóban félelmet takarnak-e abban az értelemben, ahogyan a pszichológia a félelmet definiálja⁶, vagy inkább valamiféle rossz közérzetről, frusztrációról beszélhetünk, amelyet a hétköznapiakban könnyen „félelemként” címkézhetnek az emberek. Másodsorban pedig az, hogy annak ellenére, hogy az idevágó kutatások a bűnözéstől való félelemről, mint tipikus városi jelenségről beszélnek, a vizsgálatokban mégsem a várossal, hanem csupán a lakókörnyékkel kapcsolatos élményeiket vizsgálják a résztvevőknek. Ezeknek a kérdéseknek a tisztázása érdekében interjúkat készítettünk negyven budapesti lakossal, hogy feltárjuk, hogy melyek azok a városi tényezők, helyzetek, amelyek frusztrációt, esetleg félelmet keltenek.

Az interjúkat – egyebek mellett – tartalomelemeztük. Eredményeink (részletesen lásd Brózik & Dúll, 2013) közül itt elsősorban azt emeljük ki, hogy az interjúk során a résztvevőknek semmilyen nehézséget nem okozott általában a várossal beszélni. Egyértelmű az interjúk elemzése után, hogy a „város” nem azonos az emberek

⁶ A pszichológiatudomány minden érzelem kapcsán meghatározza annak specifikus összetevőit. A félelemhez specifikus (félelemmel teli) arckifejezés, meghatározott vegetatív idegrendszeri működésmód (az ún. szimpatikus idegrendszeri aktivitás), viselkedéses válasz (harcolj vagy menekülj viselkedés) társul.

fejében a „lakókörnyékkel”. Vagyis (mint azt a 2.1. alfejezetben láttuk) van egy világos kép a fejükben a városról (jelen esetben Budapestről), amely alapján könnyedén válaszoltak a feltett, városélményeikre vonatkozó kérdéseinkre.

A válaszokban sok olyan, a városi rendszer különböző szintjeihez kapcsolható tényezőt (kosz, szmog, elidegenedés, zöld felületek hiánya stb.) és tipikusan nagyvárosi helyzetet (hajléktalan megszólitja a járókelőt, zsúfoltság a tömegközlekedési eszközökön, kerékpárosok a járdán stb.) azonosítottunk, amelyekkel kapcsolatosan negatív véleményekkel, viszonyulásokkal nyilatkoztak a résztvevők. Viszont ezek között a negatívumok között elenyésző volt a kifejezett félelemmel teli viszonyulás. A vizsgálatban kapott eredmények erősen összefüggenek mindazzal, amit ebben a tanulmányban kifejtettünk a nagyvárosi környezet működésével kapcsolatban: úgy véljük, hogy az általános, „a nagyváros félelmetes” címke jórészt a jelen tanulmányban kifejtett szuggesztív folyamatokon alapuló reprezentáció a városról, vagyis mintegy a környezetpszichológiai szempontból ellentmondásos városi lét absztrakt reprezentációja.

4. Összegzés

A tanulmányban felsorokoztatott példák kapcsán joggal felvethető a kérdés, hogy mi a bizonyítéka annak, hogy valóban szuggesztív folyamatok (is) közrejátszanak bennük. Azt gondoljuk, hogy az eddig említettek kapcsán igazolható, hogy a mindennapi városhasználattal során megjelenhet az a speciális pszichés állapot, érzékenység, amely alapja lehet a szuggesztívok iránti fokozott nyitottságnak. Ennek alapján a társas-fizikai környezet ingertömegéből kiemelkedő ingerek hangolhatják a városlakót olyan gondolatokra, érzésekre és tevékenységekre, amelyek az adott szituációban elősegíthetik, erősíthetik a környezeti szuggesztívok működését.

Bemutattuk, hogy az emelkedett ingerterhelés feldolgozása, illetve a társas viszonyoknak erre a kényes egyensúlyára való figyelés rengeteg energiába kerül. Ezért általános tapasztalat, hogy az emberek feszültek, türelmetlenek, apró dolgokon is kirobbannak konfliktusok. Természetesen ez a frusztráltság semmiképpen sem kizárólag a szociofizikai környezet következménye. Abban ugyanakkor biztosak vagyunk, hogy – bonyolult (környezet)pszichológiai kontextusként – hozzájárul ehhez a gyakran frusztrált „városi alaphangulathoz”. Ahhoz, hogy ezen változtatni lehessen, fontos tisztában lenni a városi környezet és az ebben élő ember speciális, összetett kapcsolatával.

IRODALOMJEGYZÉK

- Augé, M. (1992/2012). *Nem-helyek. Bevezetés a szürmodernitás antropológiájába*. Budapest: Műcsarnok Nonprofit Kft.
- Brail, R. K., & Chapin, F. S., Jr. (1973). Activity patterns of urban residents. *Environment and Behavior*, 5(2), 163–190.
- Brózik, P., & Dúll, A. (2013). A városi biztonság környezetpszichológiai aspektusai. Kvalitatív interjúk tartalomelemzése. In I. Koncz, & E. Nagy (Eds.), *Tudományos próbapálya* (pp. 1–20). Budapest: Professzorok az Európai Magyarorszáért Egyesület.
- Canter, D. (1977). *The psychology of place*. London: Architectural Press.
- Dúll, A. (1995). Az otthon környezetpszichológiai aspektusai. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 51(5-6), 345–377.
- Dúll, A. (1996) A helyidentitásról. *Magyar Pszichológiai Szemle*, (36)4–6, 363–391.
- Dúll, A. (2009). *A környezetpszichológia alapkérdései. Helyek, tárgyak, viselkedés*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Dúll, A. (2014). A város a környezetpszichológiában. In A. Dúll, & É. Izsák (Eds.), *Tér-rétegek. Tanulmányok a XXI. század térfordulatairól*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Dúll, A., Urbán, R., & Demetrovics, Zs. (2004). Aktivációs szint, stressz és a tudatállapotok. In K. N. Kollár, & É. Szabó (Eds.), *Pszichológia pedagógusoknak* (pp. 131–169). Budapest: Osiris Kiadó.
- Farrall, S., Bannister, J., Ditton, J., & Gilchrist, E. (1997). Questioning the measurement of “fear of crime”. Findings from a major methodological study. *British Journal of Criminology*, 37(4), 658–679.
- Fehérvári, M. (2002). *A modern nagyváros metafizikája. Egy kísérlet a városantropológia hazai kezdeteihez*. Budapest: MTA PTI Etnoregionális Kutatóközpont Munkafüzetek 92.
- Franklin, T. W., Franklin, C. A., & Fearn, N. E. (2008). A multilevel analysis of the vulnerability, disorder, and social integration models of fear of crime. *Social Justice Research*, 21(2), 204–227.
- Garofalo, J. (1981). The fear of crime: Causes and consequences. *Journal of Criminal Law and Criminology*, 72, 839–857.
- Goffman, E. (1961). Az elhanyagolt szituáció. In J. László (Ed.), *A hétköznapi élet szociálpszichológiája* (pp. 290–298). Budapest: Gondolat Kiadó.
- Goffman, E. (1961). Szereptávoztatás. In J. László (Ed.), *A hétköznapi élet szociálpszichológiája* (pp. 92–102). Budapest: Gondolat Kiadó.
- Goffman, E. (1963). A helyzeti jellegű illemszabályok struktúrája és funkciója. In J. László (Ed.), *A hétköznapi élet szociálpszichológiája* (pp. 243–289). Budapest: Gondolat Kiadó.
- Gray, E., Jackson, J., & Farrall, S. (2008). Reassessing the fear of crime. *European Journal of Criminology*, 5(3), 363–380.
- Hall, E. T. (1966/1987). *Rejtett dimenziók*. Budapest: Gondolat Kiadó.

- Izsák, É., & Dúll, A. (2014). Városi „térfordulatok” – a város interdiszciplináris megközelítése. In A. Dúll, & É. Izsák (Eds.), *Tér-rétegek. Tanulmányok a XXI. század térfordulatairól* (pp. 69–78). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Kerecsi, K. (2005). A bűnmegelőzés és a biztonságérzet összetevői. *Kriminológiai Tanulmányok*, 42, 11–40.
- Lippai, E., & Dúll, A. (2003). Városutópiák környezetpszichológiai elemzése. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 58(4), 431–472.
- Lynch, K. (1960). *The image of the city*. Massachusetts: M. I. T. Press.
- Niedermüller, P. (1994). A város: kultúra, mítosz, imagináció. *Mozgó Világ*, 5, 5–17.
- Pearson, M. P., & Richards, C. (1997). Ordering the world: Perceptions of architecture, space and time. In M. P. Pearson, & C. Richards (Eds.), *Architecture and order: Approaches to social space* (pp. 1–37). London: Routledge.
- Varga, K., & Osvát, J. (2013). Az ingerszükséglettől a tudásszükségletig: kognitív motiváció. In É. Bányai, & K. Varga (Eds.), *Affektív pszichológia. Az emberi késztetések és érzelmek világa* (pp. 237–262). Budapest: Medicina Könyvkiadó.

DÚLL ANDREA ÉS LIPPAI EDIT

Az iskola környezet üzenetei: környezetpszichológiai elemzés¹

Az iskolás éveinkre gondolva szinte biztosan felidéződik az épület képe és hangulata, halljuk a léptek hangját a folyosón, a gyerekzsivajt az udvaron. Előhívható a jellegzetes illat – ideértve a szemetesláda vagy a tornaöltöző sajátos szagát. Ujjainkba idézhető a pad hűvös felszíne, a bevésekkel, repedésekkel. Látjuk az ablakokat, a fal (olaj)festékének színét, talán még a világítótestekre is emlékszünk akár sok év, évtized távlatából. Meglepően sok a környezeti élményünk, emlékün, noha – ahogy látni fogjuk – ezek java része az eredeti használat közben nem is tudatosul, egyszerűen „van”. Csak az alaposabb elemzés világít rá arra, hogy mennyire mélyen meghatározó szerepe van – sok szinten – az iskolai környezetnek.

Az emberek társas és fizikai (azaz szociofizikai) környezetükkel folytatott interakciókon keresztül ismerik meg magukat és másokat. A szociofizikai terek fontos üzeneteket közvetítenek számunkra arról, hogy kik vagyunk (vö. helyidentitás, Proshansky, 1978; részletesen lásd Dúll, 1996, 2009), mire vagyunk képesek, mit jelentünk a társadalom számára. A társadalom gyakran bonyolult, nem tudatosuló szociofizikai szuggesztív kommunikáció útján határozza meg számunkra, hogy hová tartozunk, hol a helyünk a világban – konkrét és szimbolikus értelemben egyaránt.

I. Az iskola mint intézményi szociofizikai rendszer

A környezetpszichológia alapvető tézise szerint minden viselkedés, így az iskolai megnyilvánulások is, „a szélesebb környezeti hatásokkal és kényszerekkel való kölcsönkapcsolatokon belül” érthetők meg (Winett, 1985. 148). Ennek a kölcsönkapcsolatnak, tranzakciónak a folyamatában alakul gyermekkortól kezdve a környezeti kompetencia – az emberek képessége arra, hogy hatékonyan és előrevívő módon bánjanak közvetlen környezetükkel (Pedersen, 1999). A *környezeti kompetencia* alapja, hogy az emberek céljaik, állapotaik, tulajdonságaik és a környezet jellemzői közötti kölcsönhatást tudatos és nem tudatos módon figyelembe véve pozicionálják

¹ A fejezetben számos ponton támaszkodtunk az egyik szerzőnek a témában korábban írott tanulmányaira: Dúll (2007a, 2007b, 2009, megjelenés alatt 2015).

magukat a térben – vagyis az emberek helyzete a környezetekben nem véletlenszerű (Proshansky, Ittelson, & Rivlin, 1970).

Az intézményi környezeti szocializáció első helyszínei a bölcsőde, illetve az óvoda (a bölcsőde környezetpszichológiájáról lásd Dúll, 2015). Ekkortól kezdve az intézményi környezetek – amelyekben intézményi jellegű viselkedéseket produkálunk (Proshansky et al., 1970) – szerves részei a gyerekek életének is. Az iskola lélektani szempontból kitüntetett intézményi környezet (vö. Dúll 2007a, megjelenés alatt 2015) – sokféle és sokrétű szociofizikai környezeti hatást gyakorol a tér használóira. Ez a hatás nemcsak tanítási-tanulási-nevelési – azaz edukációs (Dúll, 2007a) – szempontból jelentős: az iskola (környezet)pszichológiai értelemben is a szocializáció kiemelt közege. Ahogy minden szociofizikai színtér általában, az iskolai helyszínek is szoros kapcsolatban vannak a gyerekek intellektuális/kognitív, érzelmi és szociális fejlődésével. Az első, iskolákkal kapcsolatos környezetpszichológiai kutatások szinte kizárólag csak a tanulás színtereit vizsgálták, és ha foglalkoztak is a többi térrel (pl. az iskolaudvarral) az iskolában, azokat jobb esetben másodlagosnak minősítették, de még inkább a tanulásra káros hatásmezőként kezelték (Kasah & Doğan, 2010), amelyek figyelemelterelőek vagy túlzott aktivitásra csábítanak. Ez mára jelentősen megváltozott: részben a környezetpszichológiai megközelítésnek köszönhetően az iskola rész-tereit (osztály, folyosó, udvar) az egészzel együtt vizsgáljuk, hiszen a diákok és a pedagógusok folyamatos kölcsönhatásban vannak a(z iskolai) környezetükkel, beleértve a tanórák közti szüneteket is.

Az iskolai terekben zajló viselkedés környezetpszichológiai szemléletű megértéséhez rendszerként kell értelmeznünk és egyszerre kell vizsgálnunk a helyzet személyi/társas oldalát (tanulók, pedagógusok, iskolai dolgozók, tágabban: szülők, még tágabban: építők, fenntartók, társadalmi közeg stb.) és a fizikai (épített/természeti/virtuális) környezeti kontextust (iskolaépület, osztályterem, folyosó, udvar, tágabban: megközelíthetőség, közlekedési helyzet, települési szituáció stb.). Fontos, hogy ebben a megközelítésben egyik tényező (sem a személy, sem a környezet) sem ok vagy okozat – a jelenségek háttérében a diák/tanár stb. és a tantermi/udvari stb. helyzet kölcsönkapcsolata áll. Ugyanakkor környezeti szuggesztív kommunikációs szempontból fontos, hogy például szociofizikai kontextus jellegzetességei lehetővé tehetnek, hívhatnak, de csökkenthetnek vagy éppen ki is zárhatnak emberi megnyilvánulásokat: az épület struktúrája megkönnyítheti a tájékozódást, serkentheti a találkozásokat és a pozitív emberi kapcsolatok kialakulását, ám egy rejtett zugokkal teli, áttekinthetetlen iskolaépület lehetővé teheti, sőt, hívhatja például az iskolai agresszív viselkedést (csakúgy, mint az egészségügyben, lásd Varga & Diószeghy, 2001). Az intézményes oktatás helyszíne természetesen a közösségi terek közé sorolandó, ezen belül azonban az iskolákban, kollégiumokban többféle közösségi hely is kialakulhat a használat legalitása szerint (Lippai, 2014): „legális” közösségi helyek, amelyeket a diákok számára alakítottak ki (pl. büfé, társalgó, stúdió, diákkormányzati he-

lyiség stb.), illetve „spontán” kialakult közösségi helyek: ezeket a diákok fedezik fel és beszélgetésre, közösségi célra használják, gyakran saját képükre formálva a teret. Ebben az esetben a térhasználat összeegyeztethető a házirenddel, szokásokkal, hagyományokkal. Létrejöhetnek azonban „illegális” közösségi helyek is, amelyeket a diákok rendszeresen használnak, holott az iskola írott vagy íratlan szabályai tiltják (pl. dohányzósarkok, balesetveszélyes épületrész stb.) Az iskola infrastruktúrájának fejlesztésénél érdemes figyelemmel kísérni a tanulók (és dolgozók!) spontán kialakított találkozási pontjait, és a lehetőségtől függően a berendezést úgy módosítani, hogy ezek „legálissá” váljanak.

Fontos figyelembe venni, hogy – mint a környezetpszichológiai mechanizmusok legtöbbje – ezek a szuggesztív hatások jellemzően szintén nem tudatosulnak (Varga, 2006, 2008), ugyanakkor – a szuggesztív hatásmechanizmusának megfelelően – meghatározóak lehetnek egy-egy iskolai jelenségben (pl. az említett iskolai agresszió), illetve a diákok, a pedagógusok, az iskolai dolgozók, sőt a szülők egész iskolai élete során.

Az iskolai megnyilvánulásoknak ebben az értelmezésben tehát nem a gyerek személyisége, családi helyzete, és/vagy a tanár motivációja vagy épp kiegészítése az oka, hanem ezek mindegyike saját környezeti kontextusukban: minden esetben a szociofizikai helyzet egészéről, a személyi/társas és a fizikai környezet kölcsönhatásáról, tranzakciójáról (Altman & Rogoff, 1987; Dúll, 2009) van szó. A szociofizikai kontextusban résztvevő emberek számára a környezeti sajátosságok alaphelyzetben semlegesek: csak bizonyos adaptációs szint fölött válnak tudatosá. Csak abban az esetben tudatosul a folyosó belmagassága vagy a lépcsőfokok mérete, ha nem a megszokott tartományban van. A környezeti jellemzők azonban a tudatosulási küszöb alatt is hatnak a viselkedésre: egy szociofizikai környezeti kontextus anélkül is befolyásolhatja az egyén működését, hogy sajátosságai tudatosulnának. Egy nagyobb osztályteremben például a struktúra akusztikus és vizuális nyitottsága miatt – a magánszféra fenntartása érdekében – „automatikusan” halkulhat a beszélgetés vagy a tanulás zaja. Ezért a szakszerű és hatékony beavatkozásnak mindenképp része a tudatosítás: már önmagában a környezet elrendezésének a tudatosítása is megváltoztathatja a viselkedést. A célzott környezetpszichológiai tanácsadás vagy beavatkozás során a probléma (pl. iskolai agresszió) szociofizikai kontextusban történő feltárását a pozitív jelenségek erősítése és a negatívok csökkentése követi oly módon, hogy a környezetpszichológus – amellet, hogy az emberi tényezőt is megfolyásolja, például beszélget a diákokkal – a bántalmazás tereinek átalakításával az agressziót hívó, fenntartó térstruktúrákat is módosítja.

2. Az iskolai környezet üzenetei

Számos kutatás igazolta, hogy „a megfigyelők a mindennapi környezetekben hozzáférhető információt használgják arra is, hogy benyomást formáljanak arról, hogy a környezet használói milyenek” (Gosling, Ko, Mannarelli, & Morris, 2002. 379). Egészségügyi helyszínek környezetpszichológiai vizsgálatai során például kimutatták, hogy a betegek a létesítmény külseje (Devlin, 2008) és belső helyiségei (Harris, McBride, Ross, & Curtis, 2002) alapján határozott benyomást formálnak az ott dolgozó szakemberek szakértelméről, arról, hogy milyen orvosi ellátást várhatnak, és hogyan fogják érezni magukat, ha bekerülnek az intézménybe. A high-tech külsejű, karbantartott, de már ismerős épületeket például gyakran vonzóknak találták a páciensek és nagy szakértelmet feltételeznek az ott dolgozókról (Devlin & Arneill, 2003). A témát máshol részletesen áttekintettük, lásd Dúll (2012).

A mindennapi élet szuggesztív hatásai (lásd Varga, 2011) az iskolában is érvényesülnek. Az iskola szociofizikai terei is számos nyílt és rejtett üzenetet közvetítenek a használók (tanárok, iskolai dolgozók, diákok, szülők) felé (Babad, 2005; Nahalka, 2009).

A megfelelően berendezett iskolai terekben – ahol a személy-környezet illeszkedés (Edwards, Cable, Williamson, Schurer Lambert, & Shipp, 2006; Dúll, 2009) megvalósul – a tanulók sokkal értékesebbnek érzik magukat (Catling, 2005), ezáltal jobban kötődnek az iskolához, és az identitásuk alakulásában is fontos szerepet játszik az iskolai tér (Spencer & Woolley, 2000). Az iskolai épületek állapota statisztikailag igazolhatóan összefüggésben áll a gyerekek iskolába járási gyakoriságával (rendszeres jelenlét vs. hiányzás, iskolakerülés) és a tanulmányi eredményeikkel (Evans, Yoo, & Sipple 2010). 511 amerikai általános iskola adatainak vizsgálatából az derült ki, hogy a rossz minőségű iskolaépületbe járó gyerekek valószínűbben mennek át (akár rossz tanulmányi eredményük vagy magaviseletük miatt) más iskolába és fordítva: azokban az iskolákban, melyek magas elvándorlási aránnyal voltak jellemezhetők és ráadásul az épület állapota is rossz volt, kiváltképpen romlott a tanulók teljesítménye (Durán-Narucki, 2008), viselkedési problémákkal (Thuen & Bru, 2009), negatív érzésekkel (Thurber & Malinowski, 1999), sőt, továbbtanulási problémákkal és iskolakerüléssel (Durán-Narucki, 2008) is szembesülni kellett.

A jelenség másik oldala is igazolható volt: a vonzó fizikai környezettel rendelkező középiskolákban kevésbé fordult elő iskolakerülés, dohányzás, alkohol- és marihuána fogyasztás (Kumar, O'Malley, & Johnston, 2008). Megjegyezzük, hogy az együttjárás a rossz környezet és problémás viselkedés között természetesen összetettebb ennél, hiszen eltérő lehet a drága magániskolákba és az állami iskolákba járó gyerekek és szüleik társadalmi háttere, szocioökonómiai státusza. Ugyanakkor ezek az eredmények rávilágítanak a környezetpszichológia jelentőségére a prevencióban: a megfelelő módon kialakított, vonzó környezet segíti a fiatalokat, hogy könnyebben

és szívesebben összpontosítsanak az iskolai teendőikre. Az iskola és ezen belül az iskolaudvar kialakításának, berendezésének például fontos szerepe van az egészséges életmódra és a mozgásra nevelésben is. Gyakori tapasztalat, hogy szabadtéri sport-szerek rendelkezésre állása esetén spontán kedvet kapnak a használatukhoz a fiatalok (Réti, 2011). A nem megfelelően kialakított iskola viszont kapcsolatban van a csökkent fizikai aktivitással (Ozdemir & Yilmaz, 2008).

3. Mit jelent a „megfelelő” iskolai környezet? Személy-környezet összeillés az iskolában

Az iskolai környezet (elsősorban a belső terek, és különösen az osztályterem) építészeti megoldásainak, történeti alakulása pedagógiai szempontból egyre funkcionálisabb minőségi átalakulásként írható le. A különböző reformpedagógiai koncepciók pedig kifejezetten arra törekszenek, hogy a gyermeki fejlődés testi és lelki sajátosságaira a lehető legteljesebb mértékben odafigyelő pedagógiai környezetet teremtsenek” (Németh, 2002. 17). Ugyanakkor egy környezetnek a környezetpszichológiai személy-környezet összeillés értelmében vett „megfelelő” vagy „nem megfelelő kialakítása” a kutatások szerint nem ítéltető meg egyértelműen a mindennapi gyakorlati tapasztalatok alapján és a hatások túlmutatnak az esztétikus – nem esztétikus gondolatkörön is (Dúll, megjelenés alatt 2015). Az ember motivált arra, hogy változatos környezet vegye körül, lehetőséget adva, hogy kielégítse az ingerszükségletét, ám ennek optimális összetétele, jellege és léptéke meghatározó abban, hogy valóban a kognitív gazdagodást szolgálja-e (Varga & Osvát, 2013). Éppen a környezetből érkező ingerek nem tudatosuló jellege miatt a hatások gyakran nem lépik át az észlelési küszöböt, viszont jellemzően gyűlnek, kumulálódnak és jó néhány esetben nem megfelelő viselkedésekben nyilvánulnak meg. Ez a hatás jól szemléltethető az iskolai ambiens (nem tudatosuló, körülvevő természetű) ingerek kapcsán.

4. Körülvevő (ambiens) iskolai hatások

Az *ambiens* környezeti ingerek olyan körülvevő természetű sajátosságok, amelyek nem vagy nehezen tudatosulnak, ám gyakorlatilag minden szinten – élettani működések, érzelmek-motiváció, gondolkodás, egyéni viselkedés, társas interakciók – egyaránt meghatározók (vö. Dúll, 2012; Varga & Osvát, 2013). Ambiens környezeti ingerek például a fény (intenzitása, frekvenciája, villogása, természetes vagy mesterséges jellege); az ablakok hatásai (kilátás, térkapcsolatok), a hőmérséklet (hőfok, hőárnyékolás, páratartalom), az akusztikus ingerek (emberi hang, zaj, zene), a helyiségek térjellemzői (alapterület, belmagasság, arányok), a dizájnváltozók (szín, textú-

ra, falak, bútorok), illetve a szociofizikai változók közül például az ülésrend (kötött vs. választható, frontális vagy projektelrendezés) és így tovább. Az ambiens ingerekre vonatkozó kutatásokat az iskolára és az egészségügyi környezetekre vonatkozóan másutt áttekintettük (Dúll, 2007a, 2007c, 2012). A jelen fejezetben példaként az ülésrend, a megvilágítás, a zaj, az elrendezés és a környezet érzelmkiváltó jellegének hatását tekintjük át iskolai kontextusban. Figyelembe véve a környezet amúgy is nehezen tudatosuló természetét, az ambiens jellemzők különösen fontos hatásnyalábot alkotnak, mivel természetükből eredően nagyon nehezen kutathatóak, vizsgálhatóak, viszont gyakran válnak környezeti stressz forrásává (lásd részletesen Dúll, 2012). Klasszikus tanulmányok (pl. Lazarus & Cohen, 1977) igazolják, hogy a környezeti stressz rendszerszemléletben érthető meg: erős kapcsolat mutatkozik a fizikai, az élettani és a pszichológiai szintek között. Az „ambiens stresszor” (Campbell, 1983) fogalom krónikus környezeti helyzetre vonatkozik, amely – általánosságban fogalmazva – veszedelmes ingerlést jelent, és amellyel (jellegénél fogva) a szokásosnál megterhelőbb feltételekkel lehet megküzdeni vagy alkalmazkodni hozzá.

4.1. ÜLÉSREND – ELKÜLÖNÍTÉS VAGY BEFOGADÁS?

Az ülésrend példáján szemléltethető, hogy az ambiens ingerek nemcsak fizikai jellemzőkkel leírható hatások, hanem összetett szociofizikai környezeti mintázatok. Az osztályterem egyik strukturális jellemzője és ambiens üzenetrendszere az ülésrend (részletesen lásd Dúll, 2007a). A helyek az osztályban (és természetesen általában véve a térben) pszichológiai értelemben korántsem semlegesek: az elfoglalt hely összefügg a személyes térközsabályozással (vö. Hall, 1966/1975), a territoriális viselkedéssel és a zsúfoltsággal (lásd Dúll, 2007a), a térkontrollal, és az osztályközösség érzelmi dinamikájával is (lásd Dúll, megjelenés alatt 2015). Ugyanakkor mindezeket tükröző üzenetként is értelmezhető, például az ülésrendben megmutatkozhat a nyilvánvaló és az informális szegregáció az osztályban.

A szegregáció mindig térbeli elkülönítést is jelent (Bischoff, 2008), míg az inklúzió, a befogadás mindig közös térhasználatot is. Mindkét folyamat megnyilvánulhat manifeszt szinten (pl. férfiak-nők elkülönülése vallási színtereken) – ekkor a szegregáció nyilvánvaló és jól megfigyelhető. Az informális szegregáció a mindennapi életben, rejtetten nyilvánul meg: az elkülönülő csoportok között formálisan nincs elkülönítés (Koen & Durrheim, 2010). Az ilyen társas helyzetekben jellemző az illuzórikus érintkezés: a csoportok közös térben, látszólag integráltan működnek, ám valójában nem is érintkeznek egymással (Koen & Durrheim, 2010). Sőt, ilyen helyzetben informális territóriumkijelölő viselkedések is megjelennek, amelyek útján a csoporttagok még jobban csökkenthetik az érintkezés lehetőségét a másik csoport tagjaival. Egy formálisan integrált egyetemen például a kapcsolatok téri szerveződés-

sének megfigyelése árulta el, hogy valójában erős szegregáció van. Egyrészt az ülés-mintázatokból kiderült, hogy a diákok gyakorlatilag csak a saját etnikumuk tagjai mellé ültek az órákon, másrészt az etnikai hovatartozás jósolta be elsősorban az ismeretségi kört és a barátságokat is: a formálisan integrált egyetemi közösség informálisan „etnikai klaszterekre” tagolódott (Campbell, Kruskal, & Wallace, 1966). Egy dél-afrikai – magát kifejezetten integráltak valló – egyetemen fehér-, feketebőrű és indiai csoportokkal végzett vizsgálat (Koen & Durrheim, 2010) szerint az egyes etnikai és kulturális csoportok egyformán igyekeztek elkülönülni a többiektől. A szegregáció értéke szignifikánsan pozitívan korrelált a terem és a csoport méretével, és negatívan a tanulócsoporthoz tartozás számával. Érdekes módon a szegregáció és az illuzórikus érintkezés a félév során az idő múlásával nőtt, különösen a nagyobb termekben. A szegregáció szívós, nehezen változó társas folyamat (Pivik, 2010), amelynek fennmaradásában környezetszichológiai alapmechanizmusok is szerepet játszanak. A további kutatásokban és a pedagógiai gyakorlatban ezeket a szempontokat érdemes szem előtt tartani, nemcsak etnikumok, hanem például a sajátos nevelési igényű gyerekek esetében is.

„A sajátos nevelési igényű gyermekből is egyszer felnőtt lesz, aki szeretne munkát vállalni, aki szeretne sikeres lenni a munkaerőpiacon, aki szeretne ugyanolyan sikeres felnőtt lenni, mint a társai. A jövő társadalma integrált társadalom. Munkahelyek vannak, ahol ezeknek a fiataloknak is meg kell tudni felelni az elvárásoknak. Tehát ha már egy olyan iskolai életpályát futnak be, ahol teljesen természetes ez az integrált közeg, akkor a társadalomban is sokkal sikeresebbek tudnak lenni. És igaz ez fordítva is.” (Kapcsáné Némethi, 2010) A befogadó iskola ezt az üzenetet közvetíti a sajátos nevelési igényű² gyerekek és családjuk, és természetesen a többségi társadalom felé is. Az adaptív-elfogadó iskola koncepcióját részletesen lásd Rapos, Gaskó, Kálmán és Mészáros (2011), itt csak annyit emelünk ki, hogy „az iskolának szükséges nyitnia környezete felé, a tanulásszervezés nem maradhat csupán az iskola bezártságában, a tanulás kontextusát minél tágabban érdemes értelmeznie” (Rapos, Gaskó, Kálmán, & Mészáros, 2011. 100). A befogadó iskola minden szinten támogatja az egyéni fejlődést és erősíti a képességeket, kompetenciákat, ami akkor valósítható meg, ha a társas közegen kívül a fizikai környezet támogató: ha a mozgás- vagy érzékszervi fogyatékkal vagy autizmussal élő diák is önállóan, kompetensen tudja használni a szociofizikai teret. Az adaptív-elfogadó iskolában kiemelt értékek az összetartozás, az egymástól tanulás, az igazságosság és a törődés egymással. Eze-

² Sajátos nevelési igényű „az a gyermek, tanuló, aki a szakértői és rehabilitációs bizottság szakvéleménye alapján a) testi, érzékszervi, értelmi, beszéd fogyatékos, autista, több fogyatékoság együttes előfordulása esetén halmozottan fogyatékos, b) pszichés fejlődés zavarai miatt a nevelési, tanulási folyamatban tartósan és súlyosan akadályozott (pl. dyslexia, dysgraphia, dyscalculia, mutizmus, kóros hyperkinetikus vagy kóros aktivitászavar).” (Közüktatási Törvény 121.§ (1) 29.)

ket az értékeket, normákat megfelelő közösségi tereknek kell kiszolgálniuk, amelyek az iskolán belül és azon kívül is támogatja a sokszínű kapcsolatok kialakulását és fenntartását, tehát segíti az iskolát abban, hogy minden tekintetben a társadalmi háló szerves része legyen (vö. Vincent, 2006; McKoy & Vincent, 2007).

A társadalommal való kapcsolat, illetve elhatárolódás tekintetében az iskolák három típusba sorolhatók (Lippai, 2014):

1. Erőd típusú iskola – ahol a status quo fennmarad

Mind időben, mind térben erősen strukturált, szigorú rendet sugall. Megteremti a biztonságérzést, erős kohéziót alakít ki. Saját belső életére koncentrálnak, kikristályosodott szemlélettel rendelkeznek. Erőd jellege miatt nem kommunikálják a külvilág felé való nyitottságot. Az erőd típusú iskola saját falai között erős kontrollt gyakorol, ezért a bürokratikus rendszerekhez hasonló a működése, ráadásul az egységesítésre gyakran olyan formai elemekkel is törekszik, mint az egyenruha, lineáris térrendezés. Az ilyen iskola számára kihívást jelent, hogy az innovatív szemléletet, a partnerségre való törekvést érthetően kommunikálja. Ennek eszköze lehet egy ügyesen kialakított bejárat, fogadótér, a kapcsolattartásra, párbeszédre alkalmas terek kialakítása és minden olyan törekvés, ami az erőd falait oldja, rugalmasabbá teszi.

2. Szétszórt és terjeszkedő iskolák – ahol az iskola megújul

Gyakorlatilag mind a két esetben ugyanaz a törekvés valósul meg: az iskola határai kissé elmosódnak, az oktatási folyamat külső terekben is megvalósulhat. A terjeszkedő iskolák esetében arról van szó, hogy bizonyos épületeket, infrastrukturális elemeket közösen használnak a helyi közösséggel. Ez rugalmasabb idői szervezést és alkalmazkodóképességet igényel, ugyanakkor összetett és adaptív tanulási folyamatot indít el. A szétszórt iskolatípus továbbmegy egy lépéssel, mert ebben az esetben az órákat külső helyszínekre is szervezik. Ebben az esetben a tanulás gyakorlatorientált, élethez közeli, ugyanakkor komoly szervezési feladatokat generál. Kihívást jelentő probléma a határok kommunikálása és a biztonság megteremtése, ugyanakkor izgalmas kérdéseket vet fel az iskolaépület szükségéről és szerepéről.

3. Iskola helyett iroda – a hálózatos oktatás

Az oktatás hálózatokban, online felületeken zajlik, időnkénti személyes konzultációval, vizsgákkal. Fenntartói szempontból kétségtelenül ez a leghatékonyabb megoldás, ám pedagógiai és pszichológiai szempontból komoly kétségeket vet fel. Mellette szóló érv, hogy egyénre szabott oktatást tesz lehetővé, hiszen a rendelkezésre álló online tananyagokból bárki érdeklődése szerint válogathat, ám a nevelési-oktatási folyamat szerves része a személyesség. Még felnőttoktatásban sem nélkülözhető a tanár-diák kapcsolat, arról nem is beszélve, hogy az edukációs helyszínhez való kötődésnek (vö. Dúll, 2007a) motivációs ereje van. Kihívást jelent az online felüle-

tek jól használhatóvá, felhasználóbaráttá tétele, és a virtuális helyeknek a motivációban (Dillenbourg, Schneider, & Synteta, 2002) és az identitásban játszott szerepének vizsgálata.

Visszatérve az adaptív-befogadó iskolához, ennek fontos értékdimenziója az identitás megfelelő kialakulása, amely érzékeny és összetett tanulási folyamat, bonyolult kölcsönkapcsolatban a fizikai környezettel. Itt hatalmas tere van az iskola üzeneteinek: fentebb említettük, hogy az egész iskola (épület, térkialakítás, berendezés, megközelíthetősége a település szövetében elfoglalt hely stb.) tudatos(uló) és nem tudatos(uló) üzeneket közvetít az iskola diákjai, tanárai, dolgozói, a szülők és a tágabb társadalmi csoportok felé (vö. Réti, 2011). „A környezeteket, amelyekben vagyunk (vagy voltunk), kognitív és érzelmi módon egyaránt értelmezzük. Értékeljük olyan dimenziók mentén, mint helytudatosság (pl. a hely előnyeinek és hátrányainak ismerete), elégedettség a hellyel („tetszik az iskolám, jól lehet benne tanulni”), bensőségesség („minden zegér-zugát ismerem”), azonosulás a hellyel („x gimnázium diákja vagyok”), helykötődés (pl. „nem szeretnék más iskolába járni, mert idetartozom”), és közösségtudatosság [...]). Az identitás az iskola történetéből táplálkozik, hagyományokra épít és a környezettel való interakcióból születik.” (Rapos et al., 2011. 54) „Az adaptív-befogadó iskola identitása dinamikusan változó, multikulturális és sokrétű, mert egymásba fonódó identitások szövevénye.” (Dúll, megjelenés alatt 2015. o. n.)

Az inkluzív (befogadó) iskola (és a befogadó társadalom) koncepciója nem valósítható meg inkluzív (egyetemes/befogadó) tervezés nélkül. „A befogadó tervezés a társadalmi befogadás (social inclusion) leghatékonyabb eszköze. A XX. század nagyvárosaiban a leszakadó rétegek – vagyis elsősorban az idősek, a fogyatékkal élők és a szegények – társadalmi integrációja tervezői intervenció nélkül immár lehetetlen; a politikai akarat, a kellő finánciális és jogi háttér ma már önmagukban alkalmatlanok a feladat megvalósítására. A befogadó tervezés különféle szakmák képviselőit fogadja be a tervezési folyamatba (design process).” (Szentpéteri, 2010. 182) A befogadó tervezés nem speciális dizájn, vagyis nem az a célja hogy egyedileg megfelelő tárgyakat, tereket alakítson ki az „átlagostól eltérők” számára, hanem mindenki számára önállóan, kompetensen használható, megfelelő közeget hoznak létre (Szentpéteri, 2010).

4.2. MEGVILÁGÍTÁS, FÉNY

A környezetpszichológiai kutatások egyetértenek abban, hogy a természetes fény kiemelten fontos az iskolákban (Rittner & Robbin, 2002; Dúll, megjelenés alatt 2015), ugyanakkor figyelembe kell vanni, hogy az erős napfénynek nyilván hőhatása is van.

A természetes fény mellett szükség van jó minőségű mesterséges világításra is. Fontos figyelembe venni, hogy a ma még gyakran alkalmazott fénycsöves világítás számos élettani és pszichológiai probléma forrása: a fénycsövek gyakran észlelési küszöb alatt, tudatosan nem észlelt módon villognak, ami miatt az észlelő szemmozgáskontrollja módosulhat (pl. spontán szemmozgások jelenhetnek meg) és az éber agyi elektromos aktivitás (alfa tevékenység) is csökkenhet. Ezek a hatások azt eredményezhetik, hogy az emberek úgy fáradnak el, hogy nem is tudatosul a gond forrása. Ezen kívül az észlelési küszöb alatti villogás fejfájást okozhat, sőt néhány korai kutatás (pl. Treichel, 1974) szerint összefügghet a hiperaktivitás növekedésével. A nem egyenletes beltéri (pl. osztályteremi) világítás diszkomfort- és fáradtság-érzéshez vezethet. Mindezekre a hatásokra a fiatalabbak fogékonyabbak. Kisebb intenzitású világítás esetén a gyerekek nyugodtabbak és jobban érdeklik őket az osztályon belüli tevékenységek (Schreiber, 1996).

A nem megfelelő megvilágítás közvetlen negatív következményei mellett gondot okozhatnak a származékos hatások is, pl. egy fényes felületű táblán „becsilloghat” az ablakból beérkező napfény, egy világítótest, vagy a projektor fénye, ami megterhelő a szem számára. Ez a vizuális teljesítmény csökkenéséhez, fejfájás és általános diszkomfort-érzés kialakulásához vezethet (Winterbottom & Wilkins, 2009).

A megfelelő árnyékolás a világítással egyenrangúan fontos ambiens hatásrendszer: a redőnyből vagy relaxából származó fény-árnyék csíkok vizuális stresszt válthatnak ki, így fejfájást okozhatnak, sőt, hajlam esetén migrént vagy epilepsziás rohamokat is kiválthatnak. A vizuális stresszhez hozzájárulhat az osztályterem egyenetlen megvilágítása is, ami megterhelően túlvilágított térrészek (pl. az ablakhoz közel gyakran van túl világos) és homályos zugok váltakozását jelenti. Ez összefügg a világítás nem megfelelő szabályozhatóságával, például azzal, ha nem lehet külön is szabályozni a lámpákat, vagy nem egyértelmű, hogy melyik villanykapcsoló melyik világítótesthez tartozik. Az ilyen helyzetek egyúttal az ambiens stresszen túl a környezet nem megfelelő kontrollját közvetítő üzenetek is. A fény-árnyék viszonyok és az ezekre vonatkozó emberi kontroll hiányának hatásai gyakran összeadódnak, ami nagyfokú összetett vizuális stresszhez (Winterbottom & Wilkins, 2009) vezethet.

4.3. ZAJ

A zaj környezetpszichológiai kutatásai elsősorban a városi-köztéri és közlekedési zajokkal foglalkoznak. Az eredmények szerint a zaj – elsősorban a bejósolhatatlan és kontrollálhatatlan zaj – általában stresszforrás. Ugyanakkor szuggesztív kommunikációs szempontból fontos kiemelni, hogy a környezeti zajnak fontos információs szerepe is van (Ballas, 1987), vagyis a zajok, hangok – gyakran nem tudatosuló módon – segítenek a környezeti szituáció megértésében és értelmezésében.

A környezetpszichológiában kiemelten vizsgálják a gyerekeket az iskolán belül körülvevő zajt, illetve az iskola környékének zajosságát. A zaj egyik legfontosabb hatása az irritáció: a zajnak kitett személyek (gyerekek, felnőttek egyaránt) – egyébként optimális környezeti feltételek között is – zavarónak, kellemetlennek, frusztrálónak és fárasztónak élik meg a zajnak minősülő hangokat (Boman & Enmarker, 2004). Ebben az esetben a zaj egyértelműen tudatosuló jellegű, így csak közvetve tartozik a szuggesztív kommunikáció jelenségeihez.

A kutatások szerint a rendszeres, bejósolható és kontrollálható zajhoz lehetséges megfelelő módon alkalmazkodni, ám nincs adaptáció a kognitív és a motivációs hatásokban (Cohen, Evans, Krantz, Stokols, & Kelly, 1981; vö. Dúll, 2012).

Ugyanakkor az egészségre nem káros mértékűnek tekintett, gyakran nem tudatosuló, illetve a bejósolható, rendszeres, pszichológiai értelemben kontrollálhatónak vélt zajnak is vannak negatív hatásai (Lercher, Evans, & Meis, 2003). Repülőtér vagy forgalmas vasútállomás melletti iskolákban például, ahol menetrend szerint közlekednek a járművek, az érkezés-indulás időpontjaihoz igazodva a gyerekek és tanárok – beszámolóik szerint – „meg sem hallják” a közlekedési zajt. Ugyanakkor a krónikusan zajos környezetekben egyaránt jelentősen csökken a tanulók és a tanárok teljesítménye (pl. Smith & Stansfeld, 1986). Cohen, Evans, Krantz és Stokols (1980) eredményei szerint mind a tanárok, mind a tanulók fáradtabbak és idegesebbek, kevésbé vonódnak be a munkába és csökken az elégedettségük az iskolával. A gyerekek fogékonyabbak bármilyen zavaró hatásra, rosszabbul teljesítenek a kognitív feladatokban és hamarabb feladják a munkavégzést.

A motiváción és a teljesítményen kívül az iskolai társas viselkedést, kommunikációt is befolyásolja a zaj. Alapvető adat, hogy mind a gyerekeket, mind a tanárokat ingerültté teszi (Enmarker & Boman, 2004). A zajos osztályteremben a tanár diákok felé irányuló közlései jellegzetesen lerövidülnek, a megfogalmazás leegyszerűsödik, a beszéd üteme lassul, a hangszín monotonná válik. Így a zaj járulékos hatásként összességében kevesebb és kevésbé motiváló információ jut el a tanulókhöz (Téglás, 2004). Zajos iskolai környezetekben számos fiziológiai-orvosi probléma is mutatkozik, például a gyerekek vérnyomása magasabb. Ráadásul krónikus zajterhelés esetén markáns utóhatások mutatkoznak: a gyerekek a tanítás végeztével is fáradtabbak (Cohen, 1980), az iskola utáni kikapcsolódás helyszínein (pl. a játszótéren) is kevésbé kitartóak, valamint az otthoni alvásminőség is romlik (Cohen et al., 1980).

4.4. TÉRELRENDEZÉS

Az iskola praktikus használatának egyik legalapvetőbb környezetpszichológiai kontextusa az épület tereinek elrendezése és berendezése, ami emellett fontos nem tudatosuló üzeneteket közvetít az iskolában gyakorolható környezeti kontroll feltétel-rendszeréről.

Egy kutatásban (Nash, 1981) eltérő térszerkezetű tantermeket alakítottak ki. Az egyik helyiségben a tanszereket, eszközöket láthatóan taláalomra rakták le, így vég-eredményként a terem elrendezése véletlenszerűnek tűnt. Egy másik osztályteremben gondosan, az ott folyó tevékenységek gyakorlati kritériumainak megfelelően rendezték el a felszereléseket. Az eredmények szerint, ha az osztályterem elrendezése megfelelően funkcionális volt, vagyis a térkialakítás és a berendezés megfelelt a teremben folyó viselkedés minden szintjének (személy-környezet összeállítás), akkor a diákok több és magasabb színvonalú aktív, manipulatív tevékenység során összetettebben és hatékonyabban használták a taneszközöket. Napközi otthonokban végzett vizsgálatokban (pl. Moore, 1987) hasonló eredményeket kaptak a kutatók: a jól szervezett tanulási környezetben a gyerekek érdeklődőbbek voltak és társas kapcsolataikban inkább együttműködtek.

4.4.1. Osztálytermen kívüli terek

Több kutatás is igazolja, a diákok képesek tudatosítani a térbeli sajátosságokat (pl. hozzáférhetőség, tér-érthetőség, térbeli határok, forgalom, fizikai jellemzők, bútorok és támpontok – lásd Kasah & Doğan, 2010). Ha például szabadon dönthetnek arról, hogy hol és mivel töltik a szünetet, akkor a térbeli adottságoknak megfelelő, jó döntéseket hoznak – vagyis megfelelően felismerik és azonosítják tértulajdonságokat és képesek azokat megfeleltetni a tevékenységeiknek. A környezeti kommunikáció szempontjából ez azt jelenti, hogy a tanulók az adott iskola térbeli jellemzőihez, üzeneteihez igazodva alakítják ki elfoglaltságaikat. Ugyanakkor ez azt is jelenti, hogy az iskolai környezetkialakításba érdemes őket is aktívan bevonni, és ez már az általános iskola alsó tagozatában lehetséges (vö. Weinstein & Pinciotti, 1988; Van Wagenberg, Krasner, & Krasner, 1981).

Az Olvasónak eszébe juthat ezen a ponton, hogy ezeket az eredményeket a józan ész alapján is elvárhatjuk. Fontos azonban, hogy a téri elrendezés – erős hatása ellenére – szintén elsősorban akkor tudatosul, ha a rendezetlenség mértéke meghaladja a megszokottat. Ezek a vizsgálatok azért jelentősek, mert az intuitív, tapasztalati benyomásokat módszertanilag megfelelő módon, statisztikai elemzésekkel alátámasztva is igazolják.

5. Iskola: nem csak gyermekkörnyezet!

Az óvodákat (lásd Dúll, 2015), általános és középiskolákat, játszótereket (lásd Dúll, 2003, 2009) elsősorban gyerekkörnyezetként tartja számon a pszichológia és az építészeti tervezés is. A 20. század második fele óta a tervezők „az iskolát mint önálló világot, külön univerzumot, egyfajta komoly, mégis játékos, méreteiben nagyobb, de részleteiben befogadható egészként képzelik el. Az így létrejövő épületek, ha nem is introvertált, de a zártságukat, önállóságukat valamilyen mértékben felvállaló, szinte kis (gyermek-)városként működő komplexumok. Közlekedőrendszerük valóban egy város utcahálózatát idézi, a kialakuló belső terek, „utcák” nagy térbeli gazdagságot jelenítenek meg. A változatos részletek, a természetes fény gazdag alkalmazása, a nagyobb terek mellett kialakuló kisebb zugok, adott esetben a gyerekek léptékére igazított nyílásméretetek a házat befogadhatóvá, otthonossá, szerethetővé teszik. És míg az egyes részek nem dogmatikusan, hanem az adott hely, az adott tanterem igényei szerint alakulnak hol az egyik, hol a másik korábbi séma szerint, addig az együttes egészét összefogó egységes építészeti nyelv a részek összefüggéseiről, a kapcsolatokról, egy nagyobb rendszerről beszél.” (Cságoty, 2004. 87)

Ugyanakkor a gyermekek bizonyos életkor alatt gyakorlatilag állandóan felnőtt társaságában vannak egy-egy helyen. Iskolákban végzett környezetpszichológiai elemzések (pl. Lundquist, Kjellberg, & Holmberg, 2002) alapján másutt (Dúll, 2007a, 2015), már felhívtuk a figyelmet arra, hogy gyermekek számára kialakított terekben, amilyen az általános és jórészt még a középiskola is, a felnőttek (pedagógusok, iskolai dolgozók, szülők stb.) szintén kénytelenek alkalmazkodni a gyerekek számára kialakított tárgyi feltételekhez és a térsajátosságokhoz. A bölcsődei, óvodai, iskolai terekben figyelembe kell venni, hogy a felnőttek a gyerekekkel azonos mértékben fontos környezethasználók, akik csak akkor képesek a környezeti szocializáció hatékony résztvevőiként működni, ha számukra is megvalósul a személy-környezet összeillés (Dúll, 2007a, 2009), és a környezetek üzenete ezt ki is fejezi nem tudatosuló és tudatos módon egyaránt.

A pedagógusnak és az iskola összes felnőtt dolgozójának a megfelelő tanítási-nevelési feladatok ellátása érdekében hatékonyan kell tudnia alakítani, befolyásolni a környezetet. Úgy kell alakítania a feltételeket, hogy az ingerek (világítás, színek, zaj stb.) kedvezőek legyen a diákok (és saját) tevékenysége számára, és mindezt úgy kell tennie, hogy figyelembe veszi a gyermekek viselkedését, fejlődésük lehetőségeit, a tőlük származó visszajelzéseket (pl. Martin, 2002). Egyaránt folyamatosan tudnia kell tehát követni a gyermek(ek) és a környezet és saját maga és a színtér kölcsönkapcsolatát – ebben az értelemben (is) beszélhetünk a pedagógus környezeti kompetenciájáról. A témára alább a tanárok stresszel való megküzdése kapcsán visszatérünk, de már itt külön hangsúlyozzuk a tanári helyiségek összetett funkcióinak megfelelő térkialakítást: visszavonulást lehetővé tevő, a rekreáció lehetőségét biztosító és kö-

zösségi terekre egyaránt szükség van. A közösségi kapcsolatokon itt nemcsak a tanárok egymás közötti vagy a diákokkal kialakított kapcsolatrendszerét értjük, hanem szülőkkel folytatott interakciókat is: látszólag „praktikus megoldás a szülőkkel a teremben találkozni, hiszen az iskolákban legtöbbször [...] nem tudnának ennyi embert máshol leültetni. A szülők az értekezlet alatt általában saját gyermekük helyén ülnek az osztályban. A tanár többnyire a katedrán áll, esetleg a tanári asztal mögött ül. Előtte a nyitott napló, mögötte a fekete vagy zöld tábla, esetleg az utolsó óra vázlatával. Mindezek a környezeti jellemzők erőteljesen előhívják a felnőttek diákkori élményeit. Nemcsak azokat, amelyeket ilyenkor akár viccesen meg is osztanak egymással, hanem azokat is, amelyek sokkal mélyebben elraktározott emlékek voltak, és valójában ebben a helyzetben sem tudatosodnak. Mindenkire másképp hat az iskolapadban üldögélés élménye. Akik nem voltak jó tanulók, és sokat szorongtak az iskolai dolgozatírások vagy órák alkalmával, azok ebben a situációban is feszültté válhatnak anélkül, hogy meg tudnák ezt fogalmazni, vagy felfedeznék az összefüggést az egykori és a mai érzelmeik között. Akik sokat rosszkalkodtak, csínytevéseket és ugratásokat követtek el, ebben a helyzetben is játékosan, pajkosan viselkednek. Akik számára az iskola valamiféle hadszíntér volt, amelyben a tanárokkal csatáztak, hamarabb válnak agresszívvé, mondanak ellent a tanárnak.” (Szabó, 2006. 156)

5.1. A TANÁR AZ ISKOLÁBAN

5.1.1. *A tanterem mint szociofizikai közeg*

Az iskolai tereket a tanár szempontjából kevés tanulmány vizsgálja. Martin (2002) is abból indult ki, hogy az osztálytermi környezet rendkívül összetett rendszer, ahol kölcsönkapcsolat van a fizikai környezet, a tanár és a diákok között. Mivel – mint említettük – a környezetpszichológia szerint az emberek térbeli elhelyezkedése nem véletlenszerű, így osztálytermi helyzetben is leírható a tanár aktivitása, pedagógiai attitűdje és a rendelkezésére álló hely használata közötti rendszeres kapcsolat. A kutatás során egy éven keresztül vizsgálták (közvetlen megfigyelés a tanórákon és interjúk) általános és középiskolai tanárok munkájának minőségét a tantermi elrendezés (alaprajz) és a berendezések (felszereltség) tükrében. A tanár az iskolai-osztálytermi szociofizikai rendszerben különböző módon domináns szerepet tölt be. Ez a terem elrendezésében és a tanár térhasználatában is tükröződik, és erős üzenetet jelent a többi térhasználó számára: például az osztályterem központosított elrendezése és az ehhez kapcsolódó kötött ülésrend a 17. században azt az álláspontot tükrözve alakult ki, hogy az osztályterem „uralkodója” a tanító (Németh, 2002). Martin (2002) eredményei szerint a tanár eltérő fajtájú és mértékű kontrollt gyakorolhat az osztályterem fizikai összetevői fölött, ami nyilvánvalóan függ a helyiség jellemzőitől

is, például az ún. kemény építészeti elemek (amelyek nem mozdíthatók, pl. falak, ablakok, nagyméretű vagy rögzített bútorok) nehezen kontrollálhatók, és emiatt ezeket általában sem a tanárok, sem a diákok nem észlelik az oktatási-nevelési folyamat környezeti hatótényezőiként (Gump, 1987), szemben a lágy vagy rugalmas építészeti téralkotókkal (pl. mozgatható bútorok), amelyek könnyen kontrollálhatók, hatékonyan átalakíthatók. A lágy osztályterem kifejezést Sommer és Olsen (1980) két értelemben vezették be kísérleti tanteremük leírására: a hely egyrészt „puha” volt abban az értelemben, hogy szőnyeg, függöny, kárpitok, párnák voltak benne, elsősorban fából volt a berendezés, a padokat körben helyezték el, meleg fényekkel volt megvilágítva stb., másrészt a kifejezés arra is utal, hogy a berendezés erős üzenete volt a fokozott kontroll lehetősége és a rugalmasság: a terem az aktuális igényeknek megfelelően könnyen átrendezhető volt, igyekeztek díszítéssel, karbantartással és más úton is megelőzni a rongálást és így tovább. Visszatérve Martin (2002) vizsgálatára: a kutatás során megfigyelték például a tanárok mozgását az osztálytermekben, amelyek többnyire átrendezhetőek, szabályozhatóak voltak – vagyis a környezet üzenete lehetőséget kínált a tanár számára a környezeti kontrollra. A megfigyelések eredményei szerint a tanárok és a diákok mozgása a térhasználat szintjén összehangolódott, azonban interjúkból az derült ki, hogy a tanároknak csak mintegy fele (54%) vette figyelembe a munkaszervezés során tudatosan a tanterem adottságait. Mintegy negyedük (21%) egyáltalán nem tartotta fontosnak a tantermi tényezőket, így – szemben a megfigyelés eredményeivel – az interjúban arról számoltak be, hogy teljesen figyelmen kívül szokták hagyni a szociofizikai kontextust. Érdekes, hogy amikor az osztályban vagy a tanítási folyamatban probléma merült fel, azok a tanárok, akik nem észlelték, hogy a környezeti jellemzők és elemek, berendezési tárgyak hatással vannak/lehetnek a munkájukra, és ezért nem tekintették fontosnak az osztály terét és berendezését, jellemzően kevésbé változtattak tudatosan a környezetben a probléma konstruktív pedagógiai megoldása érdekében. Mind a pedagógiai munka, mind a szuggesztív környezeti kommunikáció szempontjából izgalmas eredmény ugyanakkor, hogy az elrendezést tudatosan alakító tanárok néha saját osztályterem-kialakításuk rabjává váltak – nem vagy nem könnyen tudták megváltoztatni az elrendezést. Martin (2002) vizsgálata konkrét tanulságain túl arra is rámutat, hogy tanárok oktató-nevelő munkájuk során leginkább hétköznapi intuícióik, mindennapi gyakorlatuk alapján (nem) használják a fizikai környezetet, pedig a mind környezetpszichológiai, mind pedagógiai szempontból átgondolt, tudatos környezethasználat fontos eszköz lehetne a pedagógiai gyakorlatban.

5.1.2. *A tanári kiégés ellen – hol tud feltöltődni a tanár?*

A környezetpszichológia fontos kutatási területe a környezeti stressz (Evans & Cohen, 1987) mellett a stresszel való megküzdést segítő térhasználat, ami hatékonyan egészítheti ki a stresszel való megküzdés hagyományos technikáit (pl. relaxáció, tevékenységváltás stb.). Általános tapasztalat, hogy a kudarcokkal, stresszel való megküzdésben támaszkodunk egyéni és társas kompetenciáinkra, ám – annak ellenére, hogy ez nem tudatosul – a megküzdés nem hatékony a megfelelő támogató környezet nélkül. Érdemes tehát szociofizikai erőforrásokban gondolkodni.

A környezetpszichológia egyik alapvető, hétköznapi tapasztalatokkal is megerősített ténye, hogy a pozitív és negatív affektív élmények és állapotok arra indítják az embereket, hogy bizonyos helyszíneket („kedvenc helyek” – Korpela, 1989, 1992) felkeressenek, másokat pedig elhagyjanak – a helyválasztás tehát a hangulatszabályozás fontos tényezője (Russell & Snodgrass, 1987). „A kedvenc helyen tartózkodás segít megnyugodni, tiszta fejjel elgondolkodni dolgokról, szembenézni zavaró kérdésekkel, [...] ezeken a helyeken [fel lehet szabadulni] a társas elvárások alól, ami megnöveli a kontrollélményt és a szabadságérzést (Korpela, 1992).” (Dúll, Paksi, & Demetrovics, 2009. 32) A környezeti érzelem- és önszabályozás elméletet – Silbereisen, Noack, & Eyferth (1986) – részletesen lásd Dúll, Paksi, & Demetrovics (2009); Dúll (2012); Sallay (2008). Ha tehát a személy környezeti kompetenciája magas fokú, akkor a környezeti erőforrások nem tudatos vagy épp átgondolt, célzott használatával szabályozhatja a stresszt és visszaállíthatja a felborult egyensúlyt.

A tanári pályán jelentkező stresszhez és kiégéshez (pl. Hakanen, Bakker, & Schaufeli, 2006) társuló negatív érzelmek és viselkedéses jellemzők (rossz közérzet, frusztráltság, szorongás, kimerültség, elidegenedés a munkától) nem meglepő módon rontják a pedagógiai munka színvonalát és a gyerekekkel-munkatársakkal való kapcsolat minőségét (Travers & Cooper, 2006). Jogosan merül fel a kérdés: hol tudnak kikapcsolódni, feltöltődni a tanárok az iskolában például az órák közötti szünetekben, vannak-e az iskolán belül olyan helyek, ahová a pedagógusok a „problémáikat vihetik” (Francis & Cooper Marcus, 1991), hogy szembenézzenek velük és feldolgozzák azokat. A stresszkezelés szempontjából az a hétköznapi tünő problémakör is fontos, hogy az iskolán belül és környékén a tanárok és iskolai dolgozók számára kialakított szobák, egyéb terek a munkavégzés szempontjain túl egyéb fontos szükségleteket is kielégítsenek, pl. parkolás, lepakolás, értékmegőrzés (vö. Réti, 2011).

Ha általánosságban az iskolaépületek felől közelítünk, ezek általában többfunkciósak, emeletesek, és alig nyílik kilátás belőlük például a természetre, ami már önmagában segítene a stresszel való megküzdésben (Sallay, 2008). Sajnálatos módon a kézenfekvő helyszínek tünő tanári szoba sem tűnik alkalmasnak a rövid vagy hosszabb távú kikapcsolódásra: általában sokan használják egy időben, zajosak, itt oldanak meg tanárok számos más funkciót is (beszélgetés a szülőkkel, fénymásolás

stb.) – egyáltalán nem ideális szinterek a kikapcsolódásra, a feltöltődésre. Hasonló megállapításokat tehetünk a bölcsődei, óvodai pedagógusi környezetekre vonatkozóan is – ha egyáltalán vannak az óvodapedagógusok, kisgyermeknevelők számára kialakított külön terek (vö. Dúll, 2015). Sokan úgy gondolják, hogy a pedagógusok számára az iskola, az osztályterem és tanári szoba is munkahely, vagyis nem kell, hogy különösebben kellemes tér legyen – ha azonban a modern munkahely- és irodaki-alkításokra gondolunk, ahol kreatív tér (Stokols, Clitheroe, & Zmudzin, 2002) mellett számos társas és egyéni kikapcsolódási, zenélési, egészségmegőrző, sőt játékra szolgáló hely is van, akkor érdemes lenne átértelmezni az iskola mint munkahely fogalmát. Hiszen itt is alkotótevékenység folyik, sok ember lép kapcsolatba hosszú időn át – a pszichológiai regenerálásban a feltöltődésre kialakított helyeknek az iskolában is fontos szerepet kellene kapniuk.

Egy kutatásban (Gulwadi, 2006) megvizsgálta, hogy általános iskolai tanárok hogyan választanak helyeket a stresszel való megküzdés és/vagy feltöltődés céljából. Az eredményeket érdemes átgondolnunk a tanári helyiségek, illetve az egész iskola-épület által nyújtott lehetőségstruktúra szempontjából – milyen módon közvetítik, mennyire teszik lehetővé az épületek, helyiségek a következő igények kielégítését. A pedagógusok kikapcsolódási szükségletei irányultság szerint kétféle csoportba voltak sorolhatók: befelé irányuló stratégia (csend, nyugalom keresése, koncentráció, fókuszolás, gondolatok elterelése) vagy kifelé irányuló stratégia (kapcsolatok – kollégák, család, barátok – felkeresése, pozitív kikapcsolódás keresése, mozgásos tevékenység). Mindkét stratégiát a következő kikapcsolódási helyszínekhez kapcsolták: otthon (45%), természeti környezet (23%), városi helyek (pl. múzeum – 17%), templom (6%), a többiek egyéni szinterek voltak. A feltöltő tereket olyan környezeti jellemzőkkel, ingerekkel – a nevetés hangjai és más kellemes hangok, könyvek, növények stb. – írták le, amelyek befolyással lehetnek a kikapcsolódás-élmény minőségére. Érdemes észrevenni, hogy senki sem említett a feltöltődésre, stresszel való megküzdésre szolgáló helyet az iskolán belül; mindenki az iskolán kívül, attól távol kereste és találta meg azt a helyet, ahol kikapcsolódhat. Ezt a kutatást itthon is megismételtük több iskolában (Horváth, 2014; Madar, 2014), és nagyon hasonló eredményeket kaptunk. Azt találtuk, hogy az iskolák tanulásközpontúak és nem érzékenyek a tanárok feltöltődési igényeire.

A fentiek alapján összességében megállapítható, hogy a környezetpszichológiának nagy szerepe lehet az iskolai környezet 21. századi követelményeknek megfelelő átalakításában, újragondolásában.

6. Az iskolai környezet újragondolásának szükségessége

Valamikor az ezredforduló táján, szinte észrevétlenül zajlott le az információs forradalom, az „információrobbanás”, ami változást okozott mind a személyes, mind a szakmai élet területein. A tudás – elvileg – korlátlanul hozzáférhető a világhálón keresztül, az információ keresése, feldolgozása új képességek kifejlesztését igényli a 21. század emberétől.

A technikai fejlesztések és a tudásmegosztás szédítő lehetőségeinek elterjedésével párhuzamosan iskola-rekonstrukciós programok indultak el világszerte. Szervezettség és állami támogatás szempontjából legkiemelkedőbb példák az ausztrál, japán és brit programok (részletes bemutatását és a magyar viszonyokkal való összevetését lásd Réti, 2009). A folyamatok azt tükrözik, hogy kétségtelenül szükségessé vált az iskolai környezet újragondolása, a nevelési-oktatási folyamat lehetséges céljának és jövőjének definiálása, ennek szükségességére a közoktatás megújításával foglalkozó tanulmánykötet, az ún. Zöld könyv (Fazekas, Köllő, & Varga, 2008) szakértői is felhívják a figyelmet. Komplex programokra volna szükség (Havas, 2008), de ez „önmagában nem jelent garanciát arra, hogy az említett humán erőforrás és infrastruktúra fejlődése megvalósul. Ezért el kell érni, hogy a megvalósuló programoknak legyen maradandó fejlesztő hatása. Gondoskodni kell az elindított fejlődési folyamatok fenntarthatóságáról is.” (Csapó, 2008. 231)

Az iskolai környezet természetesen nem állandó rendszer, lehetséges fejlődése sokoldalú elemzés tárgya lehet. Az OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development – Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet) forgatókönyveket dolgozott ki az iskolák lehetséges fejlődésének előrejelzése céljából (áttekinti Lippai, 2014). Ezek a víziók mintegy elméleti keretként, tiszta formában vázolják fel a lehetséges fejlődési utakat. A jövőképek leírásának fő célja az volt, hogy segítse az iskolák fejlesztésével kapcsolatos gazdasági döntéseket. A forgatókönyvek értékelése még várat magára, hiszen az előrejelzés 2020-ig érvényes. A lehetséges forgatókönyvek:

1. Bürokratikus iskolarendszer

Az elképzelés szerint minden olyan törekvés, ami a jelenlegi állapot fenntartását célozza meg, csak erős és egyre erősebb bürokratikus eszközökkel valósítható meg, ami magával vonná a növekvő adminisztratív terheket, a központosítást, az egységesítést. Ezzel az a probléma, hogy az iskolák nagyon különböző intézmények és a problémáikat nem oldaná meg az egységesítésre törekvő külső nyomás. Az iskola működését lehet ellenőrizhetőbbé, elszámoltathatóbbá tenni, ám a tanteremben az történik, ami a tanár szaktudásából, motiváltságából és személyiségéből fakad. Kérdés, hogyan jelenik meg a környezeti szuggesztiókban az erős kontroll az oktatási helyszíneken, a környezeti elemek által közvetített környezeti kontrollként. A formai

rend ugyan megteremtheti a struktúrából fakadó biztonság érzését, de kiüresedett vázzá válik, ha lényegi tartalom nem társul hozzá (Polcz, 1987).

2. A tanárok elvándorlása

Az elképzelés bekövetkezésének oka lehet a tanári pálya elöregedése. A tanári pálya a többi diplomás állás mellett kevésbé vonzó, ezért az utánpótlás óriási gondot jelent. Véleményünk szerint a tanárok helyzetének összetett elemzése és átgondolása, ami magába foglalja az iskolai szociofizikai környezet teljes kontextusát, a probléma megoldásának része lehet. Vajon a személy-környezet összeillést komolyan véve, megfelelően vonzó és használható terekkel rendelkeznek-e az iskolák? A tanterem, a tanári szoba, a laborok, az étkező és higiénés helyiségek olyan színvonalúak-e, ami csökkenti vagy ösztönzi a tanárok elvándorlását? Mit üzennek ezek a terek ebből a szempontból?

3. Az iskola közösségi központtá válik

Az elképzelés bemutatja, hogy mi történik akkor, ha az iskola együttműködik helyi közösséggel. Ez nyilvánvalóan hatékony menedzsmentet kíván, amelynek köszönhetően az iskola teret ad formális és informális közösségi programoknak, hogy a helyi érdekek dinamikus összjátékát befolyásolni tudja. Mozgósítani és folyamatosan képezni kell az emberi erőforrásokat. Nagyvonalú pénzügyi támogatást igényel, hogy a tanulási környezet megfeleljen a legszigorúbb minőségi követelményeknek. Ha ez megvalósul, akkor az iskola széles körű elismerést vált ki és meghozza megbecsülést a tanárok számára is. Kérdés, hogyan birkózik meg a közösségi központként funkcionáló iskola a maga definiálatlan hatáiraival, valamint annak a problémának a kommunikálásával, hogy az iskolát inkább otthonos vagy publikus térnek tekintse a környezethasználó.

4. Az iskola tanulói szervezetté válik

Az elképzelés szerint az iskolák újjáélesztésének másik útja az, ha beengedik a falak közé a kísérletezést, a sokféleséget, az innovációt, azzal együtt, hogy a fejlesztési eredményeket méri és értékeli is. A tudásmenedzsment kerül előtérbe, a hierarchia lapos szerkezetű, mert nem csak belső, hanem külső szakértelmekre is támaszkodik a rendszer. Az összefonódó hálózatokból álló tanulói szervezet a minőséget, a teljesítményt helyezi előtérbe. A több irányba kinyúló partnerség csak akkor fenntartható, ha a szükséges informatikai fejlesztéseket megkapja az iskola. Kérdés, hogyan alakíthatók ki megfelelően a találkozások létrehozó csomópontok, közösségi terek, valamint azok a virtuális terek, ahol a külső kapcsolattartás és esetleg az online tanítás végbemegy.

5. Tanulói hálózatok jönnek létre iskola helyett

Az elképzelés hasonlóknak tűnik az előző jövőképhez, ám lényeges különbség van a tekintetben, hogy itt fellazulnak a szerephatárok. A hálózati társadalom venné át az oktatás szerepét, hiszen az élethez szükséges információ az internetnek köszönhető bárki számára hozzáférhető. Kérdés, mit üzen a társadalom felé egy ilyen oktatási rendszer, megkérdőjelezi-e a tudás értékét, a tanár szerepét fel- vagy leértékeli, és mi épül be a tanulók és tanáraik identitásába az iskolaépület helyett (vö. Dúll, 1996).

8. Az oktatás szolgáltatássá, üzletté válik

Az elképzelés szerint az oktatási folyamat meghosszabbodik, de piacképesé kell válnia. A tanítást üzleti alapon kezelik, ahol a tanulmányi piacokon új képzési és akkreditációs lehetőségek alakulnak. A versenyképesség lesz a tanulási környezet minőségének fokmérője. Kérdés, hogy a minőséget képviselő oktatási intézmény lehetővé tenné-e mindazon szakmai tudásnak a megvalósítását, amivel rendelkezik, viszont módszertani szempontból kérdés, hogy a nevelési folyamat évek, évtizedek múlva gyümölcsöző eredményeit, gazdasági hasznát hogyan is mérhetjük.

A fentiekből szervesen következik, hogy a tanárok mellett a környezeteket tervező és kialakító szakembereknek is érdemes sokkal nagyobb hangsúlyt fektetni arra, hogy tudatosabban közvetítsék az edukációs színterek környezeti üzeneteit azok minden használója felé. Az iskolaépítéssel számára ebben az összetett környezetpszichológiai szemléletben tettünk ajánlásokat a Tanító Tér iskolafejlesztéssel foglalkozó projekt (<http://tanitoter.ofi.hu>) keretében.

6.1. TANÍTÓ TÉR

A „Tanító Tér” fogalma és kritériumrendszere 21. század második évtizedében került a hazai oktatási-nevelési szakmai köztudatba, egy kutatási projektnek³ köszönhetően, mely az eredményes iskolai infrastrukturális feltételeinek meghatározására, minőségi kritériumrendszer összeállítására vállalkozott, hazai és nemzetközi példák, esettanulmányok elemzésén keresztül.

A Tanító Tér kutatási program mottója: *Az iskolatervezés egyenlő a jövőtervezéssel.* A projekt a tanulási környezetet a tanulók tanulását és fejlődését szolgáló

³ A programot 2009-2011 között az Új Magyarország Fejlesztési Terv Társadalmi Megújulás Operatív Program 3.1.1-08/1-2008-0002 számú, „21. századi közoktatás - fejlesztés, koordináció” című projektje (projektvezető: Varga Attila) támogatta az Oktatókutatási és Fejlesztési Intézetben.

szociofizikai tényezők összességéként definiálja. Célja elsősorban az iskolák eredményes működését elősegítő infrastruktúrális környezet feltételeinek meghatározása. „Az ehhez kapcsolódó ajánlások megfogalmazásán túl a program célul tűzte ki egy olyan tanuláscentrikus útmutató megalkotását, ami az iskolafejlesztésben érdekelt felek együttgondolkodását segíti elő, és szakmai támogatást nyújt a nevelési-oktatási terek interdiszciplináris szemléletű, participatív átalakításához. [...] A projekt lehetőséget teremtett olyan szakmai és terepmunkára, amely interdiszciplinaritásra ösztönözte az érintett szakmák (pedagógusok, építészek, tájtervezők, pszichológusok) képviselőit (...). Az intenzív szakmaközi együttműködés itthon előzmény nélkülinek tekinthető és maga is a projekt egyik legértékesebb ‘terméke’ (Lippai, 2014. 40–41).

A projekt oktatáspolitikai ajánlásokat állított össze, kérdésekkel és kulcsszavakkal segítve az iskolai környezetért felelős vezetők munkáját (Lippai, 2011) emellett jó gyakorlatokat, megvalósítható példákat, ötleteket bemutató mintaprogram-csomagot szerkesztett (Réti, 2011).

A „Tanító Tér” eredményének tekinthető, hogy olyan tanulási környezet modellt alakított ki az oktatási épületek értékelésére, amely bármilyen intézménytípusra alkalmazható. Segédanyagként szolgál az építész–pedagógus–fenntartó csoportok együttgondolkodásához, vagyis nemcsak minőségi kritériumrendszer alakult ki, hanem megteremtődött a lehetőség a nevelési-oktatási környezet összetevőinek mélyebb vizsgálatára, a különböző felhasználói csoportok és más érdekcsoportok szemszögéből. Ily módon az iskola környezeti kommunikációja, üzenetei tervezhetőbbé és hatékonyabbá válhatnak.

IRODALOMJEGYZÉK

- Altman, I., & Rogoff, B. (1987). World views in psychology: Trait, interactional, organismic, and transactional perspectives. In D. Stokols, & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology* (pp. 7–40). New York: Wiley & Sons.
- Babad, E. (2005). Nonverbal behavior in education. In J. A. Harrigan, R. Rosenthal, & K. R. Scherer (Eds.), *The new handbook of methods in nonverbal behavior research* (pp. 65–136). Oxford: Oxford University Press.
- Ballas, J. A. (1987). Interpreting the language of environmental sounds. *Environment and Behavior*, 19, 91–114.
- Bischoff, K. (2008). School district fragmentation and racial residential segregation: How do boundaries matter? *Urban Affairs Review*, 44, 182–217.
- Boman, E., & Enmarker, I. (2004). Factors affecting pupils’ noise annoyance in schools: The building and testing of models. *Environment and Behavior*, 36(2), 207–228.

- Campbell, J. M. (1983). Ambient stressors. *Environment and Behavior*, 15(3), 355–380.
- Campbell, D. T., Kruskal, W. H., & Wallace, W. P. (1966). Seating aggregation as an index of attitude. *Sociometry*, 29, 1–15.
- Catling, S. (2005). Children's personal geographies and the English primary school geography curriculum. *Children's Geographies*, 3(3), 325–344.
- Cohen, S. (1980). Aftereffects of stress on human performance and social behavior: A review of research and theory. *Psychological Bulletin*, 88, 82–108.
- Cohen, S., Evans, G. W., Krantz, D. S., & Stokols, D. (1980). Physiological, motivational, and cognitive effects of aircraft noise on children: Moving from the laboratory to the field. *American Psychologist*, 35(3), 231–243.
- Cohen, S., Evans, G. W., Krantz, D. S., Stokols, D., & Kelly, S. (1981). Aircraft noise and children: longitudinal and cross-sectional evidence on adaptation to noise and the effectiveness to noise abatement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(2), 331–345.
- Cságyó, F. (2004) *Középületek*. Budapest: Terc Kiadó.
- Csapó, B. (2008). A tanulás és tanítás tudományos megalapozása. In K. Fazekas, J. Köllő, & J. Varga (Eds.), *Zöld könyv a magyar közoktatás megújításáért* (pp. 217–234). Budapest: Ecostat.
- Devlin, A. S. (2008). Judging a book by its cover: Medical building facades and judgments of care. *Environment and Behavior*, 40(3), 307–329.
- Devlin, A. S., & Arneill, A. B. (2003). Health care environments and patient outcomes. A review of the literature. *Environment and Behavior*, 35(5), 665–694.
- Dillenbourg, P., Schneider, D. K., & Synteta, P. (2002). Virtual learning environments. In A. Dimitracopoulou (Ed.), *Information & Communication Technologies in Education* (pp. 3–18). Athens Kastaniotis Editions.
- Dúll, A. (1996). A helyidentitásról. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 36(4–6), 363–391.
- Dúll, A. (2003). Kültéri játékkörnyezetek környezetpszichológiai elemzése. *Alkalmazott Pszichológia*, 5(1), 59–76.
- Dúll, A. (2007a). Edukációs környezetek: oktatási–nevelési helyszínek környezetpszichológiája. In Zs. Demetrovics, R. Urbán, & Gy. Kökényei (Eds.), *Iskolai egészségpszichológia* (pp. 44–69). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Dúll, A., (2007b). Oktatási–nevelési színterek környezetpszichológiai elemzési lehetőségeinek bemutatása néhány iskolai példa alapján. In M. Kovátsné Németh (Ed.) *Fenntarthatóság, pedagógia, kutatás. Tanulmányok a Neveléstudományi Intézet műhelyéből* (pp. 19–28). Győr: Nyugat–Magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar.
- Dúll, A. (2007). A környezet hatása a tanulási folyamatokra: környezet és alkalmazkodás. In V. Csépe, M. Györi, & A. Ragó (szerk.), *Általános pszichológia 2., Tanulás – emlékezés – tudás* (pp. 111–158). Budapest: Osiris Kiadó.
- Dúll, A. (2009). *A környezetpszichológia alapkérdései. Helyek, tárgyak, viselkedés*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.

- Dúll, A. (2012). Környezet–pszichológia–egészség. In Zs. Demetrovics, R. Urbán, A. Rigó, & A. Oláh (Eds.), *Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I.: Személyiség, egészség, egészségfejlesztés* (pp. 337–392). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Dúll, A. (2015) A bölcsőde környezetpszichológiája. In K. Gyöngy (Ed.), *Első lépések a művészetek felé. A vizuális nevelés és az anyanyelvi-irodalmi nevelés lehetőségei kisgyermekkorban*. Budapest: DialógCampus Kiadó.
- Dúll, A. (megjelenés alatt 2015). Környezetpszichológia az iskolában. In K. N. Kollár, & É. Szabó (Eds.), *Pszichológia pedagógusoknak* (pp. o.n.). Budapest: Osiris Kiadó.
- Dúll, A., Paksi, B., & Demetrovics, Zs. (2009). A helyfogyasztás szinterei: bevásárlóközpontok környezetpszichológiai elemzése. In Zs. Demetrovics, B. Paksi, & A. Dúll (Eds.), *Pláza, ifjúság, életmód. Egészségélektani vizsgálatok a fiatalok körében* (pp. 21–74). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Durán-Narucki, V. (2008). School building condition, school attendance, and academic achievement in New York City public schools: A mediation model. *Journal of Environmental Psychology*, 28(3), 278–286.
- Edwards, J. R., Cable, D. M., Williamson, I. O., Schurer Lambert, L., & Shipp, A. J. (2006). The phenomenology of fit: Linking the person and environment to the subjective experience of person–environment fit. *Journal of Applied Psychology*, 91(4), 802–827.
- Evans, G. W., & Cohen, S. (1987). Environmental stress. In Stokols, D., & Altman, I. (Eds.), *Handbook of environmental psychology* (pp. 571–610). New York: Wiley and Sons.
- Evans, G. W., Yoo, M. J., & Sipple, J. W. (2010). The ecological context of student achievement: School building quality effects are exacerbated by high levels of student mobility. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 239–244.
- Enmarker, I., & Boman, E. (2004). Noise annoyance responses of middle school pupils and teachers. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 527–536.
- Fazekas, K., Köllő, J., & Varga, J. (Eds.), (2008). *Zöld könyv a magyar közoktatás megújításáért*. Budapest: Ecostat.
- Francis, C., & Cooper-Marcus, C. (1991). Places people take their problems. In J. Urbina-Soria, P. Ortega-Andeane, & R. Bechtel (Eds.), *Proceedings of the 22nd Annual Conference of the Environmental Design Research Association* (pp. o.n.). Oaxtepec, Mexico: EDRA.
- Gosling, S. D., Ko, S. J., Mannarelli, T., & Morris, M. E. (2002). A room with a cue: Personality judgements based on offices and bedrooms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 379–398.
- Gulwadi, G. B. (2006). Seeking restorative experiences. Elementary school teachers' choices for places that enable coping stress. *Environment and Behavior*, 38(4), 503–520.
- Gump, P. V. (1987). School and classroom environments. In D. Stokols, & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology* (pp. 691–732). New York: Wiley & Sons.
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43, 495–513.

- Hall, E. T. (1966/1975). *Rejtett dimenziók*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Harris, P. B., McBride, G., Ross, C., & Curtis, L. (2002). A place to heal: Environmental sources of satisfaction among hospital patients. *Journal of Applied Social Psychology*, 32, 1276–1299.
- Havas, G. (2008). Esélyegyenlőség, szegregáció. In K. Fazekas, J. Köllő, & J. Varga (Eds.) (2008). *Zöld könyv a magyar közoktatás megújításáért* (pp. 121–138). Budapest: Ecostat.
- Horváth, N. (2014). Pedagógusok stresszel való megküzdése és rekreációs szempontú helyválasztása. MA-szakdolgozat (témavezető: Dúll Andrea). Budapest, ELTE.
- Kapcsáné Németi, J. (2010). Interjú a sajátos nevelési igényű gyerekekről. *Sulinet Hírmagazin*, <http://hirmagazin.sulinet.hu/hu/pedagogia/a-sajatos-nevelesi-igenyu-gyerekek-nagyon-sok-ajandekot-tudnak-adni> (letöltés: 2014. 08. 25.)
- Kasah, A., & Doğan, F. (2010). Fifth-, sixth-, and seventh- grade students' use of non-classroom spaces during recess: The case of the private schools in Izmir, Turkey. *Journal of Environmental Psychology*, 30(4), 518–532.
- Koen, J., & Durrheim, K. (2010). A naturalistic observational study of informal segregation: Seating patterns in lectures. *Environment and Behavior*, 42(4), 448–468.
- Korpela, K. M. (1989). Place-identity as a product of environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 9, 241–256.
- Korpela, K. M. (1992). Adolescents' favourite places and environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 12, 249–258.
- Közoktatási törvény: 2011. évi CXCV. Törvény a nemzeti köznevelésről. http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1100190.TV (letöltés: 2014. 08. 14.)
- Kumar, R., O'Malley, P. M., & Johnston, L. D. (2008). Association between physical environment of secondary schools and student problem behavior: A national study, 2000 – 2003. *Environment and Behavior*, 40(4), 455–486.
- Lazarus, R., & Cohen, J. (1977). Environmental stress. In Altman, & J. Wohlwill (Eds.), *Human behavior and environment: Advances in theory and research* (pp. 89–125). New York: Plenum Press.
- Lercher, P., Evans, G. W., & Meis, M. (2003). Ambient noise and cognitive processes among primary schoolchildren. *Environment and Behavior*, 36(6), 725–735.
- Lippai, E. (Ed.), (2011). *Ajánlások a minőségi iskolai infrastruktúra kialakításához*. Budapest: Oktatókutató és Fejlesztő Intézet.
- Lippai, E. (2014). *Olvasható iskola. Tanulási helyszínek környezetpszichológiai elemzése*. PhD-értekezés (témavezető: Dúll Andrea). Budapest: ELTE Pszichológiai Doktori Iskola.
- Lundquist, P., Kjellberg, A., & Holmberg, K. (2002). Evaluating effects of the classroom environment: Development of an instrument for the measurement of self-reported mood among school children. *Journal of Environmental Psychology*, 22, 289–293.
- Madar, V. (2014). *Stresskezelésből elégtelen. Az általános iskolában tanító pedagógusok körében átélt stressz és egyensúlytalanság környezetpszichológiai aspektusból*. MA-szakdolgozat (témavezető: Dúll Andrea). Budapest: ELTE.

- Martin, S. H. (2002). The classroom environment and its effects on the practice of teachers. *Journal of Environmental Psychology*, 22, 139–156.
- McKoy, D. L., & Vincent, J. M. (2007). Engaging schools in urban revitalization: The Y-PLAN (Youth—Plan, Learn, Act, Now!). *Journal of Planning Education and Research*, 26, 389–403.
- Moore, G. T. (1987). The physical environment and cognitive development in child care centers. In C. S. Weinstein, & T. G. David (Eds.), *Spaces for children: The built environment and child development* (pp. n.d.). New York: Plenum Press.
- Nahalka, I. (2009). *Tanító terek szükségessége*. Kézirat.
- Nash, B. C. (1981). The effects of classroom spatial organization of four-and-five-year old children's learning. *British Journal of Educational Psychology*, 51, 144–155.
- Németh, A. (2002). A tanterem és berendezésének története. *Iskolakultúra*, 9, 17–28.
- OECD (2001). *Scenarios for the Future of Schooling*. <http://www.oecd.org/site/schoolingfortomorrow/knowledgebase/futurethinking/scenarios/38967594.pdf> (letöltés: 2013. 03. 01.)
- Ozdemir, A., & Yilmaz, O. (2008). Assessment of outdoor school environments and physical activity in Ankara's primary schools. *Journal of Environmental Psychology*, 28, 287–300.
- Pedersen, D. M. (1999). Dimensions of environmental competence. *Journal of Environmental Psychology*, 19, 303–308.
- Pivik, J. R. (2010). The perspective of children and youth: How different stakeholders identify architectural barriers for inclusion in schools. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 510–517.
- Polcz, A. (1987). *Rend és rendetlenség*. Budapest: Jelenkor Kiadó.
- Proshansky, H. M. (1978). The city and self-identity. *Environment and Behavior*, 10, 147–169.
- Proshansky, H. M., Ittelson, W. H., & Rivlin, L. G. (1970). The influence of physical environment on behavior: Some basic assumptions. In H. M. Proshansky, W. H. Ittelson, & L. G. Rivlin (Eds.), *Environmental psychology: Man and his physical setting* (pp. 27–37). New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Rapos, N., Gaskó, K., Kálmán, O., & Mészáros, Gy. (2011). *Az adaptív-elfogadó iskola koncepciója*. Budapest: Oktatókutató és Fejlesztő Intézet.
- Réti, M. (2009). *Nemzetközi iskolaépület-fejlesztési projektek elemzése*. <http://tamop311.ofi.hu/6-7-2> (letöltés: 2013. 03. 01.)
- Réti, M. (Ed.), (2011). *Kívül-belül jó iskola*. Budapest: Oktatókutató és Fejlesztő Intézet.
- Rittner, H., & Robbin, M. (2002). Color and light in learning. *School Planning & Management*, 41(2), 57–58.
- Russell, J. A., & Snodgrass, J. (1987). Emotion and the environment. In D. Stokols, & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology* (pp. 245–281). New York: Wiley & Sons.
- Sallay, V. (2008). Az önmagunkra találás helyei: környezeti önszabályozás elmélet és kutatás tükrében. *Alkalmazott Pszichológia*, 10(3–4), 145–161.
- Schreiber, M. E. (1996). Lighting alternatives: Considerations for child care centres. *Young Children*, 51(4), 11–13.

- Silbereisen, R. K., Noack, P., & Eyferth, K. (1986). Place for development: Adolescents, leisure settings, and developmental tasks. In R. K. Silbereisen, K. Eyferth, & G. Rudinger (Eds.), *Development as action in context: Problem behavior and normal youth development* (pp. 87–107). Berlin: Springer-Verlag.
- Smith, A., & Stansfeld, S. (1986). Aircraft noise exposure, noise sensitivity, and everyday errors. *Environment and Behavior*, 18(2), 214–226.
- Sommer, R., & Olsen, H. (1980). The soft classroom. *Environment and Behavior*, 12(1), 3–16.
- Spencer, C., & Woolley, H. (2000). Children and the city: A summary of recent environmental psychology research. *Child: Care, Health and Development*, 26, 1–18.
- Stokols, D., Clitheroe, C., & Zmudzinis, M. (2002). Qualities of work environments that promote perceived support for creativity. *Creativity Research Journal*, 14(2), 137–147.
- Szabó, É. (2006). *Szeretettel és szigorral. Az iskolai nevelés problémái a szülők és a tanárok szemszögéből*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Szentpéteri M. (2010). *Design és kultúra: Befogadó designkultúra*. Budapest: Építészfórum. *Tanító Tér* <http://ofi.hu/tanitoter> (utolsó letöltés: 2015. 05. 20.)
- Téglás, Zs. (2004). Iskolai zajártalmak. *Új Pedagógiai Szemle*, 11, 122–126.
- Thuen, E., & Bru, E. (2009). Are changes in students' perceptions of the learning environment related to changes in emotional and behavioural problems? *School Psychology International*, 30, 115–136.
- Thurber, C. A., & Malinowski, J. C. (1999). Environmental correlates of negative emotions in children. *Environment and Behavior*, 31(4), 487–511.
- Travers, C. J. & Cooper, C. L. (2006). *Teachers under pressure: Stress in the teaching profession*. New York: Routledge.
- Treichel, A. J. (1974). School lights and problem pupils. *Science News*, 105(16), 258–259.
- van Wagenberg, D., Krasner, M., & Krasner, L. (1981). Children planning an ideal classroom. Environmental design in an elementary school. *Environment and Behavior*, 13(3), 349–359.
- Varga, K. (2006). Szuggesztíók módosult tudatállapotban. In G. Vértes (Ed.), *Hipnózis – hipnoterápia* (pp. 63–84). Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Varga, K. (2008). Tudatzavarok és megváltozott tudatállapotok. In J. Kállai, I. Bende, K. Karádi, & M. Racsmány (Eds.), *Bevezetés a neuropszichológiába* (pp. 419–463). Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Varga, K., & Diószeghy, Cs. (2001). *Hűtésbefizetés avagy a szuggesztíók szerepe a mindennapi orvosi gyakorlatban*. Budapest: Pólya Kiadó.
- Varga, K., & Osvát J. (2013). Az ingerszükséglettől a tudásszükségletig: Kognitív motiváció. In É. Bányai, & K. Varga (Eds.), *Affektív pszichológia: Az emberi késztetések és érzelmek világa* (pp. 237–262). Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Vincent, J. M. (2006). Public schools as public infrastructure: Roles for planning researchers. *Journal of Planning Education and Research*, 25, 433–437.
- Weinstein, C. S., & Pinciotti, P. (1988). Changing a schoolyard: Intentions, design decisions, and behavioral outcomes. *Environment and Behavior*, 20(3), 345–371.

- Winett, R. A. (1985). Ecobehavioral assessment in health life-styles: Concepts and methods. In P. Karoly (Ed.), *Measurement strategies in health psychology* (pp. 147–183). New York: Wiley & Sons.
- Winterbottom, M., & Wilkins, A. (2009). Lighting and discomfort in the classroom. *Journal of Environmental Psychology*, 29, 63–75.

Szublminális reklámozás pro és kontra

1. A reklámok hatásmechanizmusa

A pszichológia tudományán belül a reklámoknak az attitűdök kialakítására és megváltoztatására gyakorolt hatásával elsősorban a szociálpszichológia és a reklámpszichológia foglalkozik. A második világháborút követően egy nagyszabású vállalkozás, az ún. Yale-program (Hovland, Janis, & Kelley, 1953/1973) keretében a kutatók az emberekre ható meggyőzés folyamatát vizsgálták. Az immár klasszikusnak számító kutatásban négy tényezőt emeltek ki, amelyek a meggyőzés hatékonyságát befolyásolják: 1. az üzenet forrása, 2. az üzenet tartalma, 3. a befogadó személy és 4. a kontextus. Egy későbbi modellben Petty és Cacioppo (1983) a befogadó személy kétfajta információfeldolgozási módját különítette el: az ún. perifériális és központi utas feldolgozást. A perifériális feldolgozás felületes, nem igényel különösebb kognitív erőfeszítést a személytől, többnyire heurisztikus szabályok alkalmazásával és affektív benyomások útján éri el a hatását. A központi utas feldolgozáshoz elegendő kognitív erőforrás és személyes motiváltság is szükséges. Míg a központi utas feldolgozás során az üzenet minél szélesebb körű feldolgozása (elaborációja) zajlik, addig a perifériális feldolgozás során felerősödik az üzenet forrásának és a kontextusnak a szerepe. Ha létrejön a központi utas feldolgozás, annak hatása tartósnak bizonyul és nagyobb hatással van a viselkedésre, míg a perifériális feldolgozás eredménye átmeneti és kevésbé befolyásolja a későbbi viselkedést. A meggyőzés hatékonysága ezek szerint elsősorban attól függ, mennyire illeszkedik a meggyőzésnél használt módszer a befogadó személy információfeldolgozási módjához. Mivel egy-egy reklámmal általában nagyon rövid ideig találkozunk és pihenésünk vagy épp mással való elfoglaltságunk közben próbálják felhívni magukra a figyelmet, így feldolgozásuk során többnyire kevés kognitív erőforrást fordítunk rájuk és valószínűtlen, hogy a különféle reklámozott termékek megvásárlására egyaránt motiváltak lennénk, így a reklámozásban döntően a perifériális feldolgozásra ható elemeket alkalmazzák. Mivel ezek hatása illékony, ezért folytonos ismétlésükkel próbálják elérni a hirdetőik által kívánt eredményt (Sas, 2006).

A perifériális feldolgozás során előszeretettel alkalmazunk bizonyos heurisztikákat, hüvelykujjszabályokat, például jobban hiszünk annak, akit egy témában szakér-

¹ A szerző a tanulmány elkészítésében nyújtott segítségéért köszönetét fejezi ki Varga Katalinnak, az ELTE PPK Affektív Pszichológiai Tanszék vezetőjének, a szublminális reklámozással kapcsolatos jogi ismeretek bemutatásáért pedig Égeni Nikolettnek.

tőnek vélünk. Hovland és Weiss (1951/1981) kísérletében amerikai személyek inkább elhitték, hogy lehetségessé vált atommeghajtású tengeralattjárók építése, ha a hír forrása Oppenheimer, a neves fizikus volt, mint ha a szovjet Pravda című újság. Egy másik heurisztikánk, hogy a vonzó külsejű emberrel hajlamosak vagyunk egyetérteni. Chaiken (1979) kísérletében amerikai egyetemisták aláírást gyűjtöttek az egyetemi étkezés megváltoztatásához. Ennek során azt tapasztalták, hogy a vonzó személyekkel szignifikánsan jobban egyetértettek a hallgatók, mint a kevésbé vonzókkal.

A meggyőzés folyamatát körbeölelő kontextus ugyanilyen befolyásoló tényező lehet a perifériás feldolgozás során. Ha e kontextus pozitív érzéseket kelt bennünk, akkor a klasszikus kondicionálás hatására néhány társítás után maga a hirdetett termék is hasonló érzéseket vált majd ki belőlünk. Ilyen befolyásoló tényező lehet egy kellemes zene vagy egy mosoly, de a reklámszakemberek előszeretettel alkalmaznak olyan evolúciósan rögzített jelentőségű, illetve érzelmi felhívó jellegű ingereket is, mint például egy kisbaba vagy egy fiatalságot és egészséget sugárzó szép nő látványa. Az így kiváltott pozitív érzések nem csak a termékkel való későbbi találkozáskor idéződnek fel bennünk, de az ismételt reklámok megjelenésekor átélt pozitív hangulatban, a reklámban elhangzó információkkal is hajlamosabbak vagyunk egyetérteni. Petty, Schumann, Richman és Strathman (1993) kísérletükben azt találták, hogy mind az erős, mind a gyenge érvek nagyobb meggyőző erővel bírtak az önéletrajzi felidézés által kiváltott pozitív hangulatban lévő személyek számára, mint a semleges hangulatú csoportnak.

A reklámozás során mindehhez hozzáadódik az ún. ismerősségi vagy „puszta kitettség” hatás. Ez azt jelenti, hogy minél többször látunk valamit, az ismerősség érzése miatt, az annál szimpatikusabb lesz a számunkra. Zajonc (1968) kísérletében kínai írásjelekhez hasonló ábrákat vetített a kísérleti személyeinek, akik minél többször láttak egy számukra ismeretlen jelet, a későbbi bemutatás során annál pozitívabbnak értékelték azt. Ugyanígy minél többször látunk egy hirdetést, az abban kínált terméket várhatóan annál vonzóbbnak találjuk majd. Egy idő után azonban ez a hatás, a habituáció (hozzászokás) jelensége miatt a visszájára fordul, ugyanis ha sokszor mutatnak számunkra egy ingert, elveszítjük iránta az érdeklődésünket, ezért ugyanazt az üzenetet a reklámokban időről időre egy kicsit más köntösbe bújtatják.

2. A szubliminális (észlelési küszöb alatti) reklámozás megjelenése

1957-ben egy piackutató, James Vicary azzal állt a nagyközönség elé, hogy egy 6 hetes kísérletsorozatban szubliminálisan, vagyis a tudatos észlelési küszöb alatt vetített üzenetekkel rábírta egy mozifilm nézőit, hogy meghatározott termékeket vásároljanak. A hír több korabeli újságban és magazinban is megjelent (pl. Brean, 1958,

idézi Smith & Mackie, 2000/2004; Brooks, 1958, idézi Byrne, 1959). A cikkek szerint Vicary, New Jersey egyik mozijában egy speciális eszköz segítségével a Picnic című mozifilm alatt 5 másodpercenként 1/3000 másodperc ideig vetítette a képernyőre az „Egyél pattogatott kukoricát” és „Igyál Coca-Colát” mondatokat. Vicary állítása szerint kísérletében több ezer fő vett részt és a hat hét alatt a Coca-Cola eladás 18%-kal, a pattogatott kukorica eladás 58%-kal nőtt.

A szubliminális reklámozás lehetőségéről szóló fenti, talán leghíresebb beszámoló óriási visszhangot váltott ki. A közvélemény rettegéssel fogadta a manipuláció ezen új lehetőségének gondolatát, a reklámszakemberek a hirdetések új dimenzióját fedezték fel benne, számos ország reklámtörvényébe pedig ennek és a módszer későbbi alkalmazásának hatására bekerült a küszöb alatti módszerrel történő reklámozás tilalma.

Elsőként az Egyesült Államokban foglalkoztak jogi szinten a szubliminális reklámozással. 1958-ban a kongresszus elé vittek két javaslatot, melyekben a küszöb alatti ingerekkel történő reklámozás betiltását indítványozták. Ugyan a javaslatok nem érték célt, de hatásukra a Műsorközlők Nemzeti Szövetsége (National Association of Broadcasters) betiltotta tagjainak a szubliminális reklámok alkalmazását. Ugyanebben az évben, Ausztráliában és Nagy-Britanniában törvényi szinten korlátozták az ilyen módszerrel történő reklámozást. Amerikában a Vicary-féle botrányt sorra követték a hasonló esetek és a rájuk adott felzúdulások, ami oda vezetett, hogy 1974-ben a Szövetségi Kommunikációs Bizottság (Federal Communications Commission) is fellépett a küszöb alatti reklámozással szemben, kijelentve, hogy „a szubliminális befolyásolás ellentétes a közérdekkel”. Kanadában egy évvel ezt megelőzően lépett hatályba a szubliminális reklámokat tiltó törvény. Az Európai Unió tagállamaira vonatkozóan az 1989-ben létrejött európai egyezmény, a „European Convention of Transfrontier Television” 3. fejezetének 13-ik cikke tartalmazza e tilalmat.

Magyarországon 1996 óta szabályozza a jog a reklám ezen formáját. A tanulmány írásának idején hatályos „2008. évi XLVIII. törvény a gazdasági reklámtevékenység alapvető feltételeiről és egyes korlátairól” 11. §-a kimondja: „Tilos a tudatosan nem észlelhető reklám.” E törvény értelmezésekor a tudatosan nem észlelhető reklám „olyan reklám, amelynek közzétételekor – az időtartam rövidege vagy más ok következtében – a reklám címzettjére lélektani értelemben a tudatos észleléshez szükséges ingerküszöbnél kisebb erősségű látvány, hang- vagy egyéb hatás keltette inger hat.” (id. törvény 3. § (q))

3. A szubliminális reklámozás kísérleti vizsgálata

Meglepő módon Vicary történetének folytatása kevésbé vált ismertté. Pratkanis (1992) beszámol róla, hogy Vicary később, ellenőrzött körülmények között egyszer sem tudta megismételni kísérletét, és egy évvel a kísérletének híre után az Advertising Research Foundation kérésére sem szolgáltatotta be kísérlete eredeti dokumentációját, mely azután sem jelent meg egyetlen tudományos folyóiratban sem. 1958-ban a Canadian Broadcast Corporation, egy vasárnap esti TV-showban, Vicary állításának ellenőrzéseként 352-szer felvillantotta szubliminálisan a „Telefonálj most” feliratot, de senki sem hívta az állomást. Mikor később felvilágosították a nézőket a kísérletről és megkérték, hogy tippeljenek milyen üzenetet vetítettek a számukra, a közel 500 levél közül egy sem találta el a feliratot. Végül 1962-ben az Advertising Age-nek adott interjújában Vicary elismerte, hogy az eredeti hír csupán kitaláció volt, hogy felfuttassa vállalkozását.

Bár az eredeti kísérlet csupán kitalációnak bizonyult, az abban rejlő elméleti lehetőség felkeltette a pszichológusok figyelmét. A módszer hatékonyságának ellenőrzésére több tudományos kísérlet is született az elmúlt évtizedekben.

Trappey (1996) e terület vizsgálatakor a következő meghatározást nyújtja: „A szubliminális reklámozás során termékek képeinek, márkanemeknek, vagy egyéb vásárlást ösztönző ingereknek teszik ki a fogyasztókat, anélkül, hogy ők tudatosan észlelnék azokat. Ennek során úgy vélik, hogy a fogyasztók feldolgozzák ezeket az információkat, amelyek ezáltal befolyásolják viselkedésüket, anélkül, hogy képesek volnának felismerni a kommunikáció forrását.” (Trappey, 1996. 517) Sokáig élt ez a feltételezés például a bevásárlóközpontokban zajló fogyasztás magyarázataként is (vö. Dúll, Demetrovics, Paksi, Felvinczi, & Buda, 2006; Dúll, Paksi, & Demetrovics, 2009).

A módszer hatékonyságának egyik legelső vizsgálatában DeFleur és Petranoff (1959) egy indianapolisi tv csatornával és a város IGA élelmiszer üzletláncával együttműködve egy többhetes kísérletsorozatban, a nézők tévénézési és vásárlási szokásait kísérték figyelemmel. Az első kísérletben egy héten keresztül minden nap az este 8-tól 10-ig tartó filmben, küszöb alatti intenzitással a következő feliratot vetítették a nézőknek: „Nézzék Frank Edwardsot”, a filmet követő hírműsor bemondóját. A hírműsor nézettségi adatait ezután összevetették egy korábbi egy hetes időszakkal, de nem tapasztaltak szignifikáns emelkedést a nézőszámokban. Ezt követően, ugyanilyen módon az esti film közben bizonyos termékek vásárlására buzdították a nézőket, pl. „Vásároljon X terméket”. Majd az eladott termékek számát összevetették a városban lévő IGA élelmiszerüzletek reklámozás előtti és alatti adataival, ám itt sem kaptak szignifikáns növekedést az adott termék eladásában. Ezt követően a fenti szubliminális üzenetet hagyományos fizetett hirdetéssel ötvözték, mely a film után ugyanazt a terméket kínálta akciósan az IGA élelmiszerüzletekben, mint amit

szubliminálisan a film alatt vetítettek. Az ezen időszak alatt vásárolt akciós termékek számát összevetették egy korábbi ugyanilyen, de szubliminális üzeneteket nem használó akció alatt vásárolt termékek számával, de ismét nem kaptak szignifikáns különbséget. Végül megpróbálták az esti film alatt a nézőket szubliminális módon ismét a hírműsor nézésére ösztönözni, hogy ezáltal növeljék a nézőszámot, majd a hírműsor reklámblokkjában ismét fizetett hirdetésben kínáltak akciósan egy másik terméket az IGA üzletekben, ám így sem sikerült szignifikánsan növelniük az eladott termékek számát. A kutatók mindezekből azt a következtetést vonták le, hogy a szubliminális üzenetek nem befolyásolják az olyan komplex viselkedést, mint a vásárlás, sem direkt, sem pedig áttételes módon, sőt még az olyan egyszerű viselkedést sem tudják előidézni, mely az éppen folyó cselekvés fenntartására irányul, például hogy az ember a TV előtt maradjon.

George és Jennings (1975) kollégiumban lakó főiskolások csokoládévásárlását követték nyomon. Első kísérletükben a kísérleti csoportnak egy tanórán 20 dia levetítése alatt diánként 5 alkalommal 1/50 szekundumig felvillantották a „Hershey csokoládé” feliratot. Majd ellenőrizték a kollégiumban vásárolt Hershey csokoládék számát 10 napig, melyet összevetettek a hasonló típusú Nestlé csokoládék vásárlásának mértékével. A vizsgált időintervallum alatt a kísérleti és a kontrollcsoport tagjai közül senki sem vásárolt Hershey csokoládét, ugyanakkor a kísérleti csoport 3 hasonló típusú Nestlé terméket, a kontrollcsoport pedig 2 Nestlé csokoládét vásárolt. Második kísérletüket úgy időzítették, hogy a hallgatók legalább 2,6 órája nem ettek előtte, s így valamelyest éhesen vettek részt a kísérletben. Ekkor egy videofilmet mutattak nekik, melynek során tíz alkalommal felvillantották küszöb alatti intenzitással a „Hershey csokoládé” feliratot. Ez alkalommal a kísérleti csoportból 1 fő vásárolt Hershey csokoládét és 2-en Nestlé terméket, a kontrollcsoportból pedig 2 hallgató vásárolt Hershey csokoládét és 1 fő Nestlé csokoládét. E két kísérlet tehát szintén nem támasztotta alá a szubliminális üzenetek vásárlást ösztönző hatását, sem általában, sem olyan speciális feltételek mellett, melynek során a szubliminálisan adott ingerek kongruensek voltak a személy motivációs állapotával.

Rosen és Singh (1992), kísérletükben a szubliminális reklámozás egy másik módszerét alkalmazták. Ennek során az ingereket nem küszöb alatt adják, ugyanis azok folyamatosan és láthatóan jelen vannak, ugyanakkor csupán a hirdetésben szereplő vonalak és/vagy árnyékok bizonyos összjátékaként tűnnek elő, amelyet csak akkor vesznek észre a személyek, ha kifejezetten felhívják rá a figyelmüket. Ebben a kísérletben egyetemi hallgatóknak különböző termékek hirdetéseit mutatták. A kutatók két terméktípust vizsgáltak, szeszes italt reklámozó és parfümöt reklámozó hirdetéseket. Az egyes kísérleti személyek, a fenti két típus valamelyikébe tartozó négy hirdetést tekintettek meg egymás után. Mindkét terméktípus első hirdetését szisztematikusan változtatták, a másik három mindvégig ugyanaz maradt a kísérlet során. Az első hirdetést négyféleképpen készítették el: (1) a hirdetésben elrejtették a „szex”

szót, (2) a hirdetésben elrejtettek egy meztelen nőt, illetve fallikus szimbólumokat, (3) a hirdetésben elrejtettek halálfejeket és a „halál” szót, vagy (4) a hirdetés elrejtett ingerektől mentes volt. A vetítések előtt és után kérdőívet töltettek ki a személyekkel, amelyekben megkérték őket, hogy ítéljék meg, mennyire valószínűen választanák az egyes termékeket maguknak vagy egy barátjuknak. Az eredmények elemzése után egyik fajta rejtett inger sem befolyásolta szignifikánsan az adott termékre irányuló választás mértékét.

Pratkanis (1992) az e témával foglalkozó több mint kétszáz tudományos publikáció áttanulmányozása után úgy véli: „egyikben sincs egyértelmű bizonyíték, mely megerősítené, hogy szubliminális üzenetek befolyásolni tudják a viselkedést.” (Pratkanis, 1992. 264) Trappey (1996) a szubliminális reklámozás hatékonyságának vizsgálatára irányuló 23 kutatás metaanalízisének eredményeként pedig kijelenti: „a szubliminális vásárlást ösztönző ingerek hatékonysága, melyekkel a fogyasztók választására kívánnak hatni, elhanyagolható.” (Trappey, 1996. 528)

A fenti kísérleteket és összefoglalókat olvasva úgy tűnhet, hogy a szubliminális reklámozás hatékonysága megdőlt a tudományos kutatások fényében, azonban egyes kutatók továbbra is lehetségesnek tartják e módszer hatásosságát. Ők a pszichológia egy másik, a vizsgált jelenséghez nagyon közel eső, intenzíven tanulmányozott területet, a szubliminális percepció kutatásában elért eredményeket tekintik a szubliminális reklámozás lehetőségének elméleti alapjaként.

3.1. A SZUBLIMINÁLIS PERCEPCIÓ

„A küszöb alatti észlelés (szubliminális percepció) azt a lehetőséget jelenti, hogy egyes ingerek, amelyek túl gyengék ahhoz, hogy tudatosan észlelhetők legyenek, mégis befolyást gyakorolhatnak a perceptuális és kognitív folyamatokra, valamint a viselkedésre.” (Bányai & Varga, 2006. 409)

Eagle (1959) klasszikus kísérletében a kísérleti személyeknek jellemezniük kellett egy lerajzolt személyt. Az egyik alkalommal a kép megjelenése előtt 30-100 milliszekundumig egy másik kép is felvillant, amelyben ugyanaz a személy vagy egy késsel támad egy másik emberre, vagy egy tortát nyújt át neki. Ebben a kísérletben a második kép ún. visszaható maszkolással (metakontraszt helyzet) megakadályozta, hogy az első kép tudatosuljon a kísérleti személyekben, ám attól függően, hogy melyik képet villantották fel, a kísérleti személyek szignifikánsan eltérő jellemzést adtak. Míg az első esetben a többség agresszívnek ítélte a képen látható személyt, a második alkalommal inkább pozitív jelzővel illették. Tehát a küszöb alatt észlelt információ befolyásolta a képen látott emberről alkotott benyomásokat.

Marcel (1983) kísérletében, az előzetesen mutatott inger szemantikai feldolgozását támasztotta alá. A kísérleti személyeknek két betűsort mutattak egymás után, melyek

jelentéssel bíró szavak vagy jelentés nélküli betűsorok voltak. A jelentéssel bíró szavak egymással vagy asszociációs kapcsolatban voltak (pl. vaj és kenyér) vagy nem volt közöttük ilyen kapcsolat (pl. vaj és orvos). Az egyik csoportnak az első ingert random betűsorral maszkolták, így azt nem tudták felismerni. A kísérleti személyek feladata az volt, hogy meghatározzák: a második betűsor értelmes szó-e vagy sem. Ha mindkét inger jelentéssel bíró szó volt, a második inger felismerésének reakcióidejét szignifikánsan felgyorsította, ha az előtte megjelenő szó asszociációs kapcsolatban volt vele. Ez azt bizonyította, hogy a küszöb alatti ingerek feldolgozása mélyen, az inger jelentésének szintjén is megtörténik.

Moore (1982) a szubliminális ingerek percepcióra gyakorolt hatását elfogadva két lehetséges követelményt fogalmaz meg ezen ingerek reklámokban történő hatékony felhasználásához. Az ún. gyenge követelmény szerint a szubliminális ingereknek valamilyen affektív hatást kell gyakorolniuk a személyre, amelyen keresztül ezután megmutatkozhat annak viselkedést befolyásoló hatása. Az erős követelmény szerint a szubliminális ingereknek közvetlenül kell a személy viselkedését befolyásolniuk.

3.1.1. Moore gyenge követelményének megfelelő kísérletek

A reklámozás egyik alapvető módszere a korábban említett ismerősségi hatás kiváltása. Bornstein és D'Agostino (1992) kísérletükben demonstrálták, hogy szubliminális ingerekkel szintén előidézhető az ismerősségi hatás, ami mind gyorsaságában, mind intenzitásában felülmúlja az észlelési küszöb fölött adott ingerek által kiváltott eredményt. Kísérletükben egyszerű tárgyakat (ún. Welsh-figurákat) ábrázoló képeket és fotókat mutattak a kísérleti személyeknek 5 milliszekundum vagy 500 milliszekundum ideig, 0, 1, 5, 10 vagy 20 alkalommal. A vetítések után a kísérleti személyeknek meg kellett ítélniük, hogy mennyire tetszenek számukra a bemutatott képek. Eredményül azt kapták, hogy a szubliminális ingerek gyorsabban előidéztek az ismerősségi hatást, és ugyanannyi bemutatás nagyobb fokú tetszést váltott ki a kísérleti személyekből, mint ha ugyanazokat az ingereket tudatosan észlelték. A kutatók két lehetséges magyarázatot adtak minderre. Az egyik, hogy a korábban említett habituációs (megszokási) hatás kevésbé jelentkezhet olyan ingerek esetében, melyeket tudatosan nem észlelünk, a másik, hogy a nem tudatos észlelés során a személyek nem alkalmaznak kognitív korrekciókat amiatt, hogy úgy vélik, azért tetszik számukra jobban egy inger, mert már látták azt.

A reklámok másik közkedvelt módszerét, a klasszikus kondicionáló hatást szintén kiválthatjuk szubliminális üzenetekkel. Krosnick, Betz, Jussim és Lynn (1992) két kísérletben mutatták be, hogy a szubliminális ingerek befolyást gyakorolhatnak egy másik emberrel kapcsolatos attitűd kialakulására, illetve személyiségének megítélésére vonatkozóan, ugyanakkor az objektívebb adatokat, mint például a személy

fizikai szépségének megítélését kevésbé befolyásolják. Egyetemistáknak képeket mutattak egy lányról, különböző elfoglaltsága közepette (pl. ahogy sétál, vásárol vagy tanul). Ezen képek mutatása közben 9, illetve 13 milliszekundum ideig más képeket is felvillantottak a számukra, amelyek az egyik kísérleti csoportban pozitívak voltak (pl. egy romantikus pár) a másik kísérleti csoportban negatívak (pl. egy véres cápa). Ezután egy kérdőívet kellett kitölteniük, mely három téma köré csoportosult: 1. a személlyel kapcsolatos érzések (pl. mennyire kedvelnék), 2. a személyiségére vonatkozó kérdések (pl. mennyire tartják barátságosnak), illetve 3. a kinézetét kellett megítélniük (pl. mennyire tartják vonzónak). Az eredmény szerint a képekhez társított pozitív vagy negatív kép kifejtette hatását. Azok, akik szubliminálisan pozitív képekkel társítva látták a lányt ábrázoló fényképeket, pozitívabb attitűddel rendelkeztek irányában és a személyiségét is pozitívabbnak vélték, mint a negatív képekkel társított csoport. Ugyanakkor a kinézetre vonatkozó ítéleteket jobban meghatározták azok az objektív információk, melyeket a fényképeken láttak, az első kísérletben e tekintetben a szubliminális ingerek hatása csupán tendencia jelleggel mutatkozott, míg a második kísérletben még ez a hatásuk is eltűnt.

Szubliminális ingerekkel a személy fiziológiai állapotára is hatást gyakorolhatunk. Hawkins (1970) kísérletében a személyek egy percepció vizsgálatban vettek részt, melynek során az egyik csoportnak 15 perc alatt 40-szer 2,7 milliszekundum ideig felvillantották a „Coca-Cola” feliratot (COKE), egy másik csoport pedig ugyanennyi alkalommal egy összevissza betűsört látott. A vizsgálatot követően megkérték a vizsgálati személyeket, hogy töltsenek ki egy kérdőívet, melyben többek között meg kellett ítélniük szomjúságuk mértékét, és le kellett írniuk, hogy mikor ittak utoljára. A két csoport között szignifikáns különbség mutatkozott. Azok a személyek, akiknek felvillantották a „Coca-Cola” feliratot szomjasabbnak ítélték magukat, mint a másik csoport tagjai, amelyet nem befolyásolt szignifikánsan, hogy mikor ittak utoljára.

Cooper és Cooper (2002) szintén megerősítették, hogy akár a „szomjas” szót, akár egy szomjas alakot villantanak fel szubliminálisan egy film során, mindkettő szignifikánsan befolyásolja a szomjúság érzését. A kísérleti személyek egy memóriavizsgálat keretében a Simpson család egyik epizódját nézték. Ezt megelőzően különböző kérdésekre kellett válaszolniuk, többek között arra, hogy mennyire éhesek és szomjasak. A 18 perces film közben 33 milliszekundum hosszan 12-szer Coca-Cola üdítős dobozt és 12-szer a „szomjas” szót vetítették felváltva a számukra. A kontrollcsoportnak ugyanezek a filmkockák üresen villantak fel. A vizsgálat végén ismét ki kellett tölteniük egy kérdőívet, melyben szintén meg kellett ítélniük, hogy mennyire szomjasak. Második kísérletükben a „szomjas” szó helyett egy szomjas embert ábrázoló képet vetítettek felváltva a Coca-Cola üdítős dobozzal. Mindkét kísérletben a szubliminális ingerlést kapó személyek szignifikánsan szomjasabbnak értékelték magukat a film megnézése után, mint a kontrollcsoport, és a film megnézése előtti

állapotukhoz képest is szomjasabbnak érezték magukat, míg a kontrollcsoportban nem tapasztaltak ilyen változást.

A fenti kísérletek eredményei megfelelnek Moore gyenge követelményének, ugyanis kimutatható módon pozitív hatást gyakoroltak a kísérleti személyekre, vagy pedig olyan fiziológiai állapotba hozták őket, mely elősegítheti a szubliminálisan vetített termék megvásárlására irányuló motivációjukat. Amíg az ismerősségi hatás és a klaszszikus kondicionálás szubliminális módon történő többszöri alkalmazása vélhetően hasonló hatást ér el, mint a tudatos észlelés által feldolgozott hasonló reklámok, addig a fiziológiai szükségletet kiváltó ingerek hatására nem feltétlenül fogjuk a szubliminálisan kínált terméket előnyben részesíteni.

Byrne (1959) egy 16 perces film vetítése közben kísérleti személyeinek 7 másodpercenként 1/200 másodpercig felvillantotta a „marhahús” szót. A kontrollcsoport ugyanezt a filmet villanások nélkül látta. Ezután mindkét csoportnak választaniuk kellett 5 lehetséges szendvics közül, illetve meg kellett ítélniük mennyire éhesek, és le kellett írniuk utolsó étkezésük időpontját. Bár a kísérleti csoport ebben a vizsgálatban is éhesebbnek bizonyult a kontrollcsoportnál, választásukban nem részesítették előnyben a marhahúsos szendvicset a többihez képest, sem a két teljes csoportot összevetve, sem csupán azok a személyek, akik eleve éhesebbek lehettek a kísérlet alatt. Byrne ebből arra következtetett, hogy bár a szubliminális ingereknek lehet éhséget fokozó hatásuk, a választásra nagyobb befolyást gyakorolhatnak a már meglévő preferenciáink.

Karremans, Stroebe és Claus (2006) két kísérletükben ugyanakkor demonstrálták, hogy egy italmárka küszöb alatti felvillantása befolyásolhatja a személyek preferenciáját, ha az kongruens szükségletük kielégítésével. Kísérletükben egy számológépes feladat közben az egyes próbák előtt a kísérleti csoportnak 23 milliszekundum ideig felvillantották a „Lipton Ice” feliratot, a kontrollcsoportnak pedig ugyanezen betűk egy véletlenszerű elrendezését, majd X jelekkel maszkolták el az írást, mely egyben az azt követő feladat jelzőingere volt. A kísérletben résztvevő személyek ezután választhattak két felkínált italfajta közül és meg kellett ítélniük, hogy mennyire szomjasak. Második alkalommal mindkét csoport egyik fele a vizsgálat előtt sós ételt kapott, így szomjasabban vettek részt a kísérletben, mint a csoportok másik fele. Mindkét kísérlet eredményeként azt kapták, hogy azok a kísérleti személyek, akik önmagukat szomjasabbnak ítélték, vagy pedig objektív módon szomjasabbak lehettek és a „Lipton Ice” feliratot olvasták, szignifikánsan nagyobb arányban választották a Lipton Ice Teát, mint az alternatívaként felajánlott ásványvizet, azokra a személyekre azonban, akik nem voltak szomjasak, nem hatott így a szubliminális inger.

3.1.2. Moore erős követelményének megfelelő kísérletek

Egyes kísérletek a szubliminális ingerek közvetlen viselkedést befolyásoló hatását is megerősítik, melyek így Moore erős követelményének is megfelelnek. Zuckerman (1960) kísérletében a kísérleti személyeknek 3 különböző Tematikus Appercepciósi Teszt (a TAT a pszichológiában többnyire diagnosztikai céllal használt, erős érzelmeket kiváltó képeket tartalmazó vizsgáló eljárás) képet mutattak, mindegyik képet 10-szer egymás után először 0,05 szekundumig, majd minden körben +0,05 szekundummal hosszabb ideig. Mindegyik bemutatás után kérték a személyeket, hogy írják le, mit láttak a képen úgy, hogy ennek során megismételheték a már korábban írt mondataikat is. A kísérleti csoportban a 2. TAT kép vetítése alatt 0,02 szekundum ideig felvillantották az „Írj még” szavakat, a 3. TAT kép vetítése alatt pedig a „Ne írj” szavakat. A csoportok között szignifikáns különbség mutatkozott. Míg a kísérleti csoport a felvillanó utasításnak megfelelően növelte vagy csökkentette a képekről írt beszámolóit, a kontrollcsoportban folyamatos emelkedést tapasztaltak. Zuckerman ezután egy harmadik csoporttal is megismételte kísérletét, akik a 2. és 3. TAT kép alatt 500 milliszekundumig látták a felvillanó utasításokat. Azoknak a kísérleti személyeknek az eredményei, akik beszámoltak az ingerről, nem különböztek szignifikánsan a kontrollcsoport eredményétől. Zuckerman ebből azt a következtetést vonta le, hogy a szubliminális üzenetek közvetlenül befolyásolhatják a viselkedést, sőt azok hatása erőteljesebb lehet, mint a szupraliminális (küszöb fölötti, tudatosan is észlelhető) üzeneteké, amelyekkel szemben ellenálló stratégiákat alkalmazhatunk.

Dehaene és munkatársai (1998) a szubliminális ingerek viselkedésszervezésre ható közvetlen befolyását kognitív idegtudományi módszerekkel is alátámasztották. Kísérletükben a személyeknek el kellett dönteniük, hogy egy szám 5-nél nagyobb vagy kisebb, és ennek megfelelően vagy az egyik vagy a másik kézzel kellett válaszolniuk. A számot egy előfeszítő inger előzte meg 43 milliszekundum ideig, melyet random betűsorok maszkoltak előtte és utána 71-71 milliszekundum hosszan. A megelőző inger szintén egy szám volt vagy numerikusan vagy betűvel írva, mely fele alkalommal kongruens, fele alkalommal inkongruens volt a tesztingerrel. Kongruens volt az inger, ha 5-höz képest ugyanabban az irányban tért el, mint a tesztinger, inkongruens volt, ha az ellenkező irányban. A kísérleti személyek szignifikánsan gyorsabban válaszoltak a tesztingerre, ha azt kongruens inger előzte meg, mintha nem kongruens. A kísérlet különlegessége az volt, hogy mindeközben eseményhez kötött agyi potenciálok (EKP) mérésével vizsgálták az agyi elektromos aktivitást, illetve funkcionális mágneses rezonancia vizsgálattal (fMRI) az agyi véráramlást. Ezek segítségével kimutatták, hogy a szubliminális előfeszítő inger nem csak a perceptuális és szemantikai feldolgozásért felelős területeken, hanem a motoros válasz szervezéséért felelős agyi területen is aktivitást váltott ki, a tudatosság megjelenése nélkül.

Ugyanakkor az így kiváltott hatás sem írja felül automatikusan az előzetes beállítódásokat. Neuberg (1988) vizsgálatában a kísérleti személyek az ún. fogolydilemma játékban vettek részt. A kutatók azt vizsgálták, hogy a személyek mennyire együttműködők vagy versengők a játék során. A játék előtt kérdőíven felmérték kooperációjuk és versengésük mértékét és szubliminálisan semleges vagy versengő szavakat vetítettek a számukra. A kísérlet eredményeként azt kapták, hogy a versengésre bízató szubliminális ingerek hatást gyakoroltak az eleve versengőbbekre, növelve ezen viselkedésük mértékét, az eleve kooperatív játékosokra azonban nem voltak hatással.

Bargh, Chen és Burrows (1996), kísérletükben ennek némiképp az ellenkezőjéről számolnak be. Amerikai fehér kísérleti személyeknek egy fárasztó és kissé unalmas vizsgálatban kellett részt venniük, melynek során meg kellett határozniuk, hogy a képernyőn megjelenő körök száma páros vagy páratlan. Az ingerek megjelenése előtt szubliminálisan az egyik csoportnak egy afroamerikai férfi arcot mutattak (amely korábbi kutatások alapján amerikai fehér személyeknél indulatosabb viselkedésbeállítódást vált ki), a másik csoportnak pedig egy kaukázusi férfi arcot, melyeket két maszkoló mintázat követett. A szubliminális inger és az elfedő ingerek maximum 26 milliszekundum ideig jelentek meg a képernyőn, így a személyek tudatosan csak az azokat követő színes köröket észlelték. A 130. próba után a számítógép kiírt egy hibüzenetet és tájékoztatta a személyeket, hogy meg kell ismételniük az egész kísérletet. A kísérleti személyek erre adott viselkedését videón rögzítették, melyet két másik személy egy 10 fokozatú indulatosság skálán ítélt meg. Ezen kívül két előítéletet mérő kérdőívet is kitöltettek a kísérleti személyekkel. Az eredmények szerint szignifikáns különbség mutatkozott a két csoport között. Az afroamerikai arcot látó személyek indulatosabban viselkedtek, mint a kaukázusi arcot látók, amely eredmény azonban nem korrelált szignifikánsan az illető előítéletességével. A látott arcok tehát beindították az általános sztereotípiát, amelyet nem befolyásolt a személy előzetes beállítódása.

3.1.3. A kutatási eredmények összegzése

A fenti kutatások eredményei meglehetősen vegyes képet tárnak elénk arra a kérdésre vonatkozóan, hogy végső soron működhet-e a szubliminális reklámozás? Azokban a kísérletekben, amelyekben a konkrét vásárlási tevékenységet vizsgálták, a szubliminális ingerek nem bizonyultak hatékonyak, ugyanakkor a küszöb alatti ingerek megbízhatóan befolyásolták a személyek percepcióját, attitűdjét, és motivációját, amelyek mind fontos összetevők egy vásárlási aktus során.

A szubliminális percepció kutatások eredményei alapján felmerül a kérdés, vajon miért nem értek el a kutatók átütőbb sikereket a szubliminális reklámozás vizsgálata során? Ennek egyik lehetséges oka, hogy a befolyásoló hatást többnyire csupán a

szubliminálisan bemutatott termék megvásárlásában, illetve a termékre irányuló preferenciában mérték. A fenti kísérletek alapján azonban több szinten is megjelenhet a küszöb alatti ingerlés befolyásoló hatása: (1) Az ismerősségi hatást kevesebb reklám lejátszásával és erősebb hatásfokkal válthatja ki, (2) A szubliminális ingerlés segítségével úgy társíthatjuk pozitív ingerrel a reklámozandó terméket, hogy nem indulnak be az esetleges ezt ellensúlyozó kognitív korrekciós folyamatok. (3) Olyan fiziológiai folyamatokat válthatunk ki általa, melyek a személyt vásárlásra ösztönözhetik. (4) A fenti elemek ötvözésével megnövelhetjük annak a valószínűségét, hogy a kínált terméket válassza a személy. (5) Bizonyos helyzetekben közvetlen viselkedésbefolyásolásra is lehetőségünk nyílik, ha ez nincs ellentétben meglévő erős preferenciákkal vagy ennek ellentmondó egyéb kognitív folyamatokkal. Attól függően tehát, hogy mit vizsgálunk az egyes kísérletekben, eltérő eredményeket kaphatnak a kutatók.

Egy másik lehetséges ok, ami miatt kevés sikerrel jártak a kutatók, hogy a szubliminális reklámozás hatékonyságát vizsgáló kísérletek során a küszöb alatti ingerlést elsősorban a termék nevének, illetve vásárlásra ösztönző felszólítások megjelenítésére használták. Varga és Diószeghy (2004) a szuggesztív kommunikáció bemutatása során kifejti, hogy az ilyen jellegű verbális üzenetek az ún. „domináns” tudati működésmódra jellemző kritikus, analitikus feldolgozásra hatnak, míg az „alternatív” tudati feldolgozás során – ami a tudatos észlelési küszöb alatti információfeldolgozáskor is valószínűsíthető – az egészes, képi, metaforákra épülő kommunikáció a hatékony (lásd még Varga, 2006, 2008). Ehhez kapcsolódva fontos újból kiemelni, hogy a reklámok elsősorban a korábban bemutatott perifériális feldolgozási úton keresztül kívánnak hatást gyakorolni a személyre, amelyben elsősorban nem a direkt felszólításoknak van kitüntetett szerepük, hanem annak, hogy milyen érzéseket kelt bennünk a reklámozott terméket körbeölelő kontextus. Egy korábban végzett kísérletsorozatban (Németh, 2010) reklámok kontextusát befolyásoltuk emocionális felhívó jellegű szubliminális ingerekkel. Eredményeink megerősítették, hogy ezzel a módszerrel hatékonyan növelhető egy reklám tetszésének mértéke, és ha eléggé körültekintő kísérleti feltételeket alkalmazunk, bizonyos körülmények között a reklámozott termék vásárlási szándékát is fokozza, ami ezáltal a valódi vásárlási akus valószínűségét is megnövelheti.

Ha összevetjük a szubliminális reklámozást támogató és azt megkérdőjelező kutatásokat, rögtön szembeötlik, hogy míg a laboratóriumi kísérletek a jelenség bizonyos fokú hatásosságát támaszthatják alá, addig a való életben végzett kísérletek nem igazolják ezeket a reményeket. Moore (1982) két jelentős érvet fogalmaz meg ezzel kapcsolatban: (1) míg a laboratóriumban a kutatók kontrollálják a személyt érő ingereket, a való életben a szubliminális üzenetek mellett sok tudatosan észlelhető reklám és egyéb inger is verseng a személy figyelméért, amelyek így elnyomhatják a szubliminális inger erejét. (2) Az emberek ezenkívül többnyire tudatában vannak viselkedésüknek, amelyet folyamatosan kontrollálnak és ellenállnak olyan impulzu-

soknak, amelyek beállítódásaikat, illetve szokásaikat megváltoztatnák. Beatty és Hawkins (1989) ezen kívül hangsúlyozzák, hogy míg a laboratóriumi kísérletek során a személyek motiváltak és a megjelenő szubliminális ingerre koncentrálnak, az életben, főként TV-nézési helyzetben ez kevésbé valószínű. A kutatási eredmények ökológiai validitása tehát továbbra is kétséges maradhat.

Mindezekon túl fontos kérdés, hogy a szubliminális ingerek vajon mennyire hatékonyak az egymással versengő tudatosan észlelhető reklámok és a már kialakult vásárlási preferenciák jelenlétében. Vajon egy Coca-Colát kedvelő személynek hány szubliminális kondicionálásra van szüksége ahhoz, hogy Pepsit válasszon? Collins és Loftus (1975) terjedő aktiváció elmélete fontos kiegészítést nyújthat e kérdés megválaszolásához. Ezen elmélet szerint egy szó kognitív feldolgozásakor megjelenő agyi aktivitás minden olyan más területen is aktivációt gerjeszt a neurális hálózatban, amely szemantikus vagy egyéb (akár ellentétes) asszociációs kapcsolatban áll a szóval. Ha tehát egy Coca-Colát kedvelő személyben szubliminális módszerrel szomszomságot idézünk elő, majd küszöb alatt egy Pepsi terméket mutatunk a számára, esetleg más pozitív ingerrel is társítjuk azt, mindegyik alkalommal a Coca-Cola mentális reprezentációjáért felelős agyi terület is aktívává válik, s így épp ellentétes hatást érhetünk el. A jövőbeni kutatások egyik lehetséges célkitűzése e komplex mechanizmus felderítésére irányulhat.

Bár vannak, akik szeretnének egyszer és mindenkorra pontot tenni a szubliminális reklámozás kérdésére – például Broyles (2006. 405) a témában írt átfogó cikkének végén kijelenti: „A szubliminális reklámozás egyszerűen nem működik”, Lilienfeld, Lynn, Ruscio és Beyerstein (2010) pedig a szubliminális reklámozást az 50 nagy pszichológiai mítosz egyikének mutatja be –, úgy vélem, a fenti kutatási eredmények sokkal inkább ösztönzést nyújthatnak e terület további tanulmányozásához. Az akadémikus kutatómunka különösen fontos e téren, ugyanis a kérdés manapság épp olyan aktuális, mint kirobbanása idején, és sokan kívánnak állást foglalni e kérdésben. Vicary „kísérletének” 50. évfordulóján a 2007-es isztanbuli Nemzetközi Reklámkonferencián (MARKA 2007), a *Hypnosis, subconscious triggers and branding* (Hipnózis, küszöb alatti ingerek és márkázás) című előadás részeként Jim Brackin hipnoterapeuta és direkt marketing reklámszakember megismételte az eredeti kísérletet. A konferencia 1400 résztvevője megnézte a Picnic című film első jeleneteit, melyben 6 másodpercenként szubliminális üzeneteket helyeztek el. A résztvevőknek ezután két fiktív márkanév közül kellett választaniuk („Delta” vagy „Theta”), melyek közül az elsőt tartalmazták a küszöb alatt felvillantott üzenetek. A résztvevők 81%-a választotta a „Delta” márkát. Brackin kijelentette: „Bár ez a technika már 50 éves, és sokkal kifinomultabb módszereket használnak manapság a reklámparban, mindazonáltal a szubliminális üzenetek erőteljes befolyásoló hatását demonstrálja” (<http://www.bizcovering.com/Marketing-and-Advertising/Hypnosis-in-Advertising.81052>). Azon túl, hogy Brackin valós kísérletként emlékezik meg Vicary korábbi beszámoló

lójáról, másban is emlékeztet rá. Brackin mindeztidáig nem közölte kísérletét tudományos folyóiratban, csupán különböző weboldalakon olvasható.

A sokszor egymásnak ellentmondó kutatási eredmények szisztematikus vizsgálata segíthet bennünket, hogy jobban megértsük, pontosan milyen módon befolyásolhatnak minket olyan ingerek, melyeknek nem vagyunk tudatában. Mindez nélkülözhetetlen az emberi viselkedést leírni és bejósolni szándékozó pszichológiai elméletek precízebb kidolgozásához, a pszichológia alkalmazott ágaiban az attitűdök, a kognitív folyamatok és a viselkedés megváltoztatásának adekvátabb módszereinek kidolgozásához, valamint ugyanilyen fontos a jogalkotók számára, hogy segítségével megfelelő törvényi szabályozást dolgozhassanak ki a társadalom védelme érdekében. Az egyre körütekintőbb módszertannal elvégzett kísérletek és a korábbi kutatások biztató eredményei kijelölhetik a kutatók számára az irányt, melyet követve a jövőben még pontosabb képet kaphatunk a szubliminális reklámozás hatékonyságáról, és végső soron megválaszolhatjuk a kérdést, vajon mítosz vagy valóság a szubliminális reklámozás.

IRODALOMJEGYZÉK

- Bányai É., & Varga K. (2006). A tudat kérdésköre a pszichológiában. In A. Oláh (Ed.), *Pszichológiai alapismeretek* (pp. 395–450). Budapest: Bölcsész Konzorcium. <http://mek.oszk.hu/05400/05478> (letöltés: 2013. 09. 21.)
- Bargh, J. A., Chen, M., & Burrows, L. (1996). Automaticity of social behavior: direct effects of trait construct and stereotype activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 230–244.
- Beatty, S. E., & Hawkins, D. I. (1989). Subliminal stimulation: Some new data and interpretation. *Journal of Advertising*, 18(3), 4–8.
- Bornstein, R. F., & D’Agostino, P. R. (1992). Stimulus recognition and the mere exposure effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 545–552.
- Broyles, S. J. (2006). Subliminal advertising and the perpetual popularity of playing to people’s paranoia. *The Journal of Consumer Affairs*, 40(2), 392–406.
- Byrne, D. (1959). The effect of a subliminal food stimulus on verbal responses. *Journal of Applied Psychology*, 43(4), 249–252.
- Chaiken, S. (1979). Communicator physical attractiveness and persuasion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(8), 1387–1397.
- Collins, A. M., & Loftus, E. F. (1975). A spreading-activation theory of semantic processing. *Psychological Review*, 82(6), 407–428.
- Cooper, J., & Cooper, G. (2002). Subliminal motivation: A story revisited. *Journal of Applied Social Psychology*, 32, 2213–2227.

- DeFleur, M. L., & Petranoff, R. M. (1959). A televised test of subliminal persuasion. *Public Opinion Quarterly*, 23(2), 168–180.
- Dehaene, S., Naccache, L., Le Clec'H, G., Koechlin, E., Mueller, M., Dehaene-Lambertz, G., van de Moortele, P.-F., & Le Bihan, D. (1998). Imaging unconscious semantic priming. *Nature*, 395, 597–600.
- Dúll, A., Demetrovics, Zs., Paksi, B., Felvinczi, K., & Buda, B. (2006). A bevásárlóközpontok mint a csellengés helyei: a „hely-fogyasztás” kontextuális elemzése. In A. Dúll, & Á. Szokolszky (Eds.), *Környezet-pszichológia* (pp. 107–132). Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Dúll A., Paksi, B., & Demetrovics, Zs. (2009). A helyfogyasztás színterei: bevásárlóközpontok környezetpszichológiai elemzése. In Zs. Demetrovics, B. Paksi, A. & A. Dúll (Eds.), *Pláza, ifjúság, életmód. Egészség-életmódi vizsgálatok a fiatalok körében* (pp. 21–74). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Eagle, M. (1959). The effects of subliminal stimuli of aggressive content upon conscious cognition. *Journal of Personality*, 27, 578–600.
- George, S. G., & Jennings, L. B. (1975). Effect of subliminal stimuli on consumer behavior: Negative evidence. *Perceptual and Motor Skills*, 41, 847–854.
- Hawkins, D. (1970). The effects of subliminal stimulation on drive level and brand preference. *Journal of Marketing Research*, 7(3), 322–326.
- Hovland, C. I., Janis, J. L., & Kelley, H. H. (1953). A véleményváltoztatás kísérleti kutatásának összefoglalása. In Gy. Hunyady (Ed.), (1973). *Szociálpszichológia* (pp. 60–74). Budapest: Gondolat Kiadó.
- Hovland, C. I., & Weiss, W. (1951). A forrás hitelének szerepe a közlés hatékonyságában. In Gy. Csepeli (Ed.), (1981). *A kísérleti társadalomlélektan főárama* (pp. 217–234). Budapest: Gondolat Kiadó.
- Karremans, J. C., Stroebe, W., & Claus, J. (2006). Beyond Vicary's fantasies: The impact of subliminal priming and brand choice. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 792–798.
- Krosnick, J. A., Betz, A. L., Jussim L. J., & Lynn, A. R. (1992). Subliminal conditioning of attitudes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(2), 152–162.
- Lilienfeld, S. O., Lynn, S. J., Ruscio, J., & Beyerstein, B. L. (2010). *50 pszichológiai tévhit*. Budapest: Partvonal Könyvkiadó.
- Marcel, A. J. (1983). Conscious and unconscious perception: Experiments on visual masking and word recognition. *Cognitive Psychology*, 15(2), 197–237.
- Moore, T. E. (1982). Subliminal advertising: What you see is what you get. *Journal of Marketing*, 46(2), 38–47.
- Neuberg, S. L. (1988). Behavioral implications of information presented outside of conscious awareness: The effect of subliminal presentation of trait information on behavior in the prisoner's dilemma game. *Social Cognition*, 6, 207–230.
- Németh, Z. (2010). *Mitosz vagy valóság? A szubliminális reklámozás empirikus vizsgálata*. Szakdolgozat (témavezető: Varga Katalin). Budapest: ELTE.

- Petty, R. E., & Cacioppo, J. T. (1983). Central and peripheral routes to persuasion: Application to advertising. In L. Percy, & A. G. Woodside (Eds.), *Advertising and consumer psychology* (pp. 3–23.) Lexington, MA: Lexington Books.
- Petty, R. E., Schumann, D. W., Richman S. A., & Strathman A. J. (1993). Positive mood and persuasion: Different roles for affect under high- and low-elaboration conditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(1), 5–20.
- Pratkanis, A. R. (1992). The cargo-cult science of subliminal persuasion. *Skeptical Inquirer*, 16(3), 260–272.
- Rosen, D. L., & Singh S. N. (1992). An investigation of subliminal embed effect of multiple measures of advertising effectiveness. *Psychology & Marketing*, 9(2), 157–173.
- Sas, Á. (2006). *Reklám és pszichológia*. Budapest: Kommunikációs Akadémia.
- Smith, E. R., & Mackie, D. M. (2000/2004). *Szociálpszichológia*. Budapest: Osiris Kiadó.
- Trappey, C. (1996). A meta-analysis of consumer choice and subliminal advertising. *Psychology & Marketing*, 13(5), 517–530.
- Varga, K. & Diószeghy, Cs. (2004). A szuggesztiók jelentősége az orvos-beteg kommunikációban. In J. Pilling (Ed.), *Orvosi kommunikáció* (pp. 227–245). Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Varga, K. (2006). Szuggesztiók módosult tudatállapotban. In G. Vértes (Ed.), *Hipnózis – hipnoterápia* (pp. 63–84.) Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Varga, K. (2008). Tudatzavarok és megváltozott tudatállapotok. In J. Kállai, I. Bende, K. Karádi, & M. Racsmány (Eds.), *Bevezetés a neuropszichológiába*. (pp. 419–463.) Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Zajonc, R. B. (1968). Attitudinal effects of mere exposure. *Journal of Personality and Social Psychology Monograph Supplement*, 9(2, Part 2), 1–27.
- Zuckerman, M. (1960). The effect of subliminal and supraliminal suggestion on verbal productivity. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 60(3), 404–411.

KISS ORHIDEA EDITH

Hatásmechanizmusok a digitális információs terekben – A használhatóságtól a felhasználói élményig –

Az ember-számítógép kapcsolat tudományterülete az utóbbi évtizedekben elmélyülten foglalkozott a komputerizációból fakadó felhasználó-gép kapcsolat használhatóságával. A „felhasználóbarát” szoftverek, alkalmazások, webes felületek, virtuális környezetek használata során a felhasználó mélyreható speciális számítástechnikai ismeretek nélkül végzi el az alpműveleteket egyre kevesebb mentális erőfeszítést tapasztalva, ugyanakkor esetenként egyre erősebb érzelmi bevonódással. A felhasználó képes ragaszkodással vagy elutasítással viszonyulni információs terekhez, ami érthető is, hiszen a tartalmak előállításának és megosztásának a lehetőségével aktív felhasználóvá vált, így a (virtuális) tér a felhasználóé is. A használhatóság szempontján túl, felmerül a kérdés: hogyan hatnak ezek az információs terek a felhasználó preferenciáira, attitűdjeire, mit tehetnek a fejlesztők azért, hogy ezekben a terekben a felhasználók otthonosan mozogjanak, és hol van ennek a határa? A kognitív megközelítéseket használva irányelvek születtek a tervezést illetően, mégis, ez az interakció érezhetően több annál, minthogy bárki is megelégedne a használhatóság bizonyosságával. Az információs terek hatással vannak a felhasználóra, és azáltal, hogy kapcsolódni tudnak a felhasználó fizikai környezetében szerzett korábbi tapasztalataihoz, képesek „megüzenni” számára a használatuk módját, sőt támogatni tudják őt a hagyományos értelemben vett fizikai környezetével való hatékonyabb interakciókban. Segíthetik fogyatékoságainak, félelmeinek leküzdésében (lásd klinikai alkalmazások), bonyolult feladatmegoldásokban, komplex algoritmusok felépítésében, téri és időbeli távolságok áthidalásában, alternatívák kidolgozásában és biztonságos kipróbálásában, modellezésekben és így tovább. Az információs terek hatása részben tudatosul, néha viszont olyan érzelmeket válthat ki, olyan viselkedésekhez, döntésekhez, tapasztalatokhoz stb. vezethet, mely nehezen vagy egyáltalán nem tudatosítható. Jelen fejezetben a különféle információs terek azon jellemzőire utalok, melyek a fenti tudatos(ító) hatásokat el tudják érni. Az „információs tér” fogalmát gyűjtőfogalomként használom a továbbiakban: ide tartoznak a számítógépes szoftverek, hipertext-alapú rendszerek (ahol a szövegrendszer elemei, ún. csomópontjai között hipervivatkozások képezik a kapcsolatot, ilyenek pl. az internetes oldalak) és alkalmazások, valamint a virtuális környezetek (azok a számítógépes alkalmazások, amelyek segítségével a felhasználó által bejárható, felfedezhető mesterséges háromdimenziós világokat lehet létrehozni).

1. A felhasználók és az információs terek interakcióinak jellemzői

A felhasználó az őt körülvevő fizikai terekben való jelenléte során számos megszokott vagy új hatással szembesülhet. Számos kutatás és tényszerű adat igazolja, hogy az információs terek – bár ezekben a jelenlét csak bizonyos formái gyakorolhatók – képesek hatni a testi és lelki folyamatokra egyaránt. A fizikai terek hatásait bizonyos mértékben átöröklik az információs terek, ugyanakkor pedig sajátosan is tudnak befolyást gyakorolni felhasználójukra. Ez úgy válhatott lehetővé, hogy az információs tereket közelebb hozták, hasonlóvá tették a fizikai terekhez.

Az ember és az információs terek közötti kölcsönös viszony egyrészt a szoftverrel való interakción keresztül zajlik (pl. a legkülönbélebb megjelenítési felületek, ezen belül képernyő-elrendezések, ikonok, menük, ablakok stb. használatán keresztül), másrészt a hardverelemek (pl. billentyűzet, egér, érintéses képernyő, joystick stb.) használata során jön létre. A gép „rejtett világát” többnyire nem is ismeri meg az átlagos felhasználó. Ám az interfészt alkotó képi reprezentációk (ún. *imagének*) olyan mentális modelleket (*self-constructed models*) aktiválnak, melyek révén egy kezdő vagy eseti felhasználó számára is érthetővé válik a működtetés módja, hiszen így nyílik lehetősége arra, hogy más területen szerzett tudását alkalmazni tudja (Zhang, 2008). A felület mintegy „megüzeni” saját használatának módját azáltal, hogy utal valamire, amit már jól ismer a felhasználó. Erre szolgálnak a metaforák, amelyek maguk is imagének. A metaforák olyan területről hoznak át ismereteket egy ismeretlenebb területre, melyben jártas a felhasználó, melyet már jól ismer és megszokott, tehát otthonosan mozog a jelentésvilágukban. Az interfész metaforái konceptuális – azaz fogalmi – modellek, melyek reprezentálják az információs tér struktúráját, tartalmát és a téren belüli kapcsolatrendszert, szavak és képek segítségével vizuális megjelenést biztosítanak az információs tér elemeinek. A konceptuális modellekben főképp a rendszert tervező személy mentális modellje (*author-provided models*) tükröződik, azt az elvet, elképzelést „üzenik meg”, melyet a tervező kialakított a működésre, a megjelenésre stb. vonatkozóan. Ezeket a metaforákat úgy kell megválogatni, hogy képesek legyenek a végső felhasználók egyéb területen szerzett tudásrendszerének aktiválására (Zhang, 2008). A GUI-ben (*Graphical User Interface*) például az operációs rendszer elvont működését a valós fizikai világból átvett modellek, metaforák révén teszik érthetőbbé. A jól ismert DESKTOP metafora is ilyen, hiszen az „Asztal”, az „Ablak”, vagy a „Mappa” metaforák olyan mentális modelleket aktiválnak, melyek révén egy kezdő vagy eseti felhasználó számára is érthetővé válik működtetésük módja. Néhány példa: a képernyő által megjelenített „Asztalon” vannak a felhasználó tevékenysége szempontjából kiemelten fontos segédeszközei, például a „Számítógép” vagy a gyakran használt programok parancsikonjai, a „Mappákban” számára fontos dokumentumok tárolódnak rendszerezve valamely szempont szerint,

az „Ablakon” keresztül tekinthet meg információkat, amelyek kinyithatók, becsukhatók. Minderre a fizikai környezet tanított meg. A metaforák néhol nagyon szerencsésen lettek kiválasztva (például a fenti példákban), és könnyen aktiválják a felhasználó fizikai környezetében elsajátított ismereteit, el tudják érni azt, hogy a bonyolultabb rendszereket is hatékonyan tudjon használni. A rosszul megválasztott metaforák azonban inkább akadályozzák a tanulást és az eredményes használatot, teret adhatnak a találgatásnak, ami szintén időrabló, csökkenti az interakció hatékonyságát, nem beszélve a felhasználói frusztrációról. Például az „elektronikus bevásárlókocsi” a referenciakeret alapján úgy kellene működjön, hogy ha ugyanabból a termékből öt darabot szeretne beszerezni a felhasználó, akkor ugyanazt a terméket ötször kellene kocsiba tennie. Ellenben, ha meggondolta magát a felhasználó a termék vásárlása tekintetében, akkor vissza kellene azt tennie a polcra. Az online áruházakban azonban nem így működik a bevásárlókocsi, a felhasználónak egy adott termékből a kívánt darabszámot kell beírnia egy mezőbe, illetve, ha meggondolta magát, akkor nullával kell jeleznie, hogy a terméket ki szeretné venni a kocsiból. Eleinte gondot okozhat tehát egy kezdő online vásárlónak a működtetés, ám ezt ellensúlyozza a gyakori online vásárlás, hiszen az elektronikus bevásárlókocsi bevett grafikus elemmé vált az e-kereskedelemben, és a megjelenés és a működtetés módjának következetessége miatt egyszeri kipróbálás után is problémamentessé válhat a használata (Leiszter, 2011).

I.1. A FIZIKAI ÉS AZ INFORMÁCIÓS TEREK KÖZÖTTI HASONLÓSÁG ÉS KÜLÖNBSÉG

Az említett törekvésből adódóan a fizikai és az információs terek sok hasonlóságot mutatnak, ám legalább ugyanannyira különböznek is egymástól. A következő aspektusok mentén lehetne rendszerezni a hasonlóságukat Chien és Flamming (2002) alapján: 1. szekvenciális (sorrendi) útkeresés: ez alapvető emberi téri képesség, mely révén az ember visszaidézi a már rögzített mozgássorokat. Például internetes környezetben navigálva a felhasználók visszaemlékeznek a látogatott helyek sorozatára, vagy megtekintik a böngészők által felajánlott előzményeket. 2. Vizuális referenciapontok: a fizikai térben ezek az ún. ismertetőjelek (pl. ösvények, útvonalak, csomópontok stb. - lásd lentebb). Információs tértől függetlenül ismertetőjeleket nehezebb azonosítani az információs térben, hiszen ez absztraktabb, több fogalmi reprezentációt használ, mint a fizikai tér. A felhasználók mégis képesek arra, hogy vizuális viszonyítási pontokat azonosítsanak ebben a térben is, például speciális ikonokat, logókat, honlapot stb. képesek arra használni, hogy ellenőrizzék, megfelelő útvonalon járnak-e. 3. Absztrakciós (elvonatkoztatásai) szint: az embereknek különböző kognitív térképeik vannak ugyanarról a fizikai térről, ezek eltérően részletezettek vagy eltérő né-

zöpontra épülnek. Az információnak eltérő szinten történő absztrahálását az információs tér erősen támogatja grafikus elemek vagy vizualizációs rendszerek révén.

A fizikai és az információs tér eltérését szintén három pontban összegezzük a fenti szerzők (Chien & Flammig, 2002) alapján: (1) tartalom: sok információs térben nem állnak rendelkezésre azok a fizikai tárgyak, melyek közvetlenül elérhetők az érzékek számára, hanem a kódolt információkat vizuális és auditív információnyomok segítségével teszik észlelhetővé a tervező-fejlesztők. Ezek az interfész részévé válnak, és többnyire – ahogy fentebb is láthattuk – a fizikai tér analógiájára vannak kialakítva. (2) Struktúra: a fizikai terek struktúrája viszonylag stabil, míg az információs tereké sokkal dinamikusabban változik, sőt, sokszor a felhasználó által ad hoc módon szerkesztett. A felhasználónak majd aztán ebben kell tájékozódnia, ha szerencséje van, a rendszer által felajánlott eszközök támogatásával. (3) Ember-tér kapcsolat: a valós térben az emberek a fizikai téren belül tájékozódnak, amelyhez ők is hozzátartoznak, míg az információs térben való tájékozódás közvetett művelet: a felhasználók valójában kívül esnek a téren, és csupán az interfész elemei segítségével tudnak tájékozódni.

Bár össze lehet hasonlítani a tér e két – fizikai és információs – típusát, és ezt fentebb meg is tettük, azonban, mivel információs terek nagyon eltérő módon jönnek létre, nehézségekbe ütközhet az összehasonlításuk.

2. A felhasználó és az információs tér összeállése

2.1. ERGONÓMIAI MEGLÁTÁSOK AZ INFORMÁCIÓS TÉR TÁGABB KÖRNYEZETÉRŐL

Az ember-gép, ember-számítógép közötti interakció során több aspektus mentén is átélhető felhasználói elégedetlenség, mint ahogy más aspektusok kapcsán viszont az elégedettség. A kezelői felület, továbbiakban interfész, szubjektív meg tapasztalását az ember-gép és ember-számítógép közötti különböző szintű illesztések egész sora előzte meg. A statikus (azaz strukturális) és a dinamikus (azaz funkcionális) antropometriai – vagyis az emberi fizikai méreteivel foglalkozó tudományág keretében végzett – vizsgálatoknak köszönhetően a gép és számítógép, illetve ezek környezetének a felhasználóhoz idomuló méretbeli sajátosságai lehetővé tették, hogy kényelmes, biztonságos és hatékony legyen a használat, de azt is, hogy a felhasználó mélyebben bevonódhasson az előtte megjelenő környezetbe. Az információs terekkel való interakció hatékonyságát szolgálja az, hogy ezekben a terekben megélhető módon jelen van a felhasználó, és ezt a jelenlétet az eszközök kényelmes, biztonságos és hatékony használata tudja támogatni. Az információs tereket megjelenítő számító-

gépes rendszerek esetén ez az egér, a billentyűzet, a képernyő, a csuklótartó és egyéb hardware elemek alakját, méretezését, elhelyezését jelenti. Tágabb értelemben a számítógépes környezethez tartozó egyéb elemek, azaz a tágabban értelmezett tér, a munkafelület (asztal), a munkaszék kialakítása azonban ugyancsak ide tartoznak (lásd az 50/1999. EüM rendelet előírásait). Az egyéni vagy team munka aránya egy munkahelyen belül meghatározhatja például, hogy mennyire legyen variálható, vagy ellenkezőleg, kötött egy iroda területe, hiszen a csoportmunkák, de akár a távmunkák esetében is az információs tereken is nagymértékben osztoznak a team tagjai, azaz adott esetben ugyanazzal az adatbázissal dolgoznak. Így a közös rendszerbe becsatlakozó IT-eszközök, központi, de egyben személyre szabható adatbázisok, virtuális teamek esetében telekonferenciák, intranet rendszerek, groupware rendszerek bevezetése támogathatja a hatékony munkavégzést. A tevékenység jellegétől függetlenül a „többfelhasználós” információs terek esetén kiemelten fontos az, hogy a használó személyes igényeinek megfelelően legyenek állíthatók és mozgathatók az elemek (pl. állítható székmagasság, deréktámla, bluetooth egér és billentyűzet, egyre könnyebb, és vezeték nélkül csatlakozó IT-eszközök stb.). A végzendő (munka) tevékenységtől függően további elvárások fogalmazódhatnak meg a környezettel kapcsolatban. Az információs téren és szűkebb környezetén kívül egy adott helyszínen kerekéken guruló, könnyen alakítható, mozgatható tárolók (ún. trolley), bútorok, közösségi terek, a mobilitás (megfelelő kábelezéssel, internet hozzáféréssel), a közös, interaktív és/vagy szemléltető felületek biztosítása révén válnak az információs terek valóban többfelhasználóssá. Továbbá, érdemes még tágabban akár azt is meghatározni, hogy milyen legyen egy iroda típusa. Egyénileg megoldandó komplex feladat esetén az ún. sejt- vagy cellairodák lehetnek alkalmasak arra, hogy az információs terek a lehető legjobban be tudják „meríteni” a felhasználót a feladatok megoldásába (a „jelenlét” és a sikeres feladatvégzés kapcsolatáról a későbbiekben még szót ejtek), míg a nagyterés irodák főképp a több rutint rejtő feladatok megoldásában lehetnek támogatóak (Hercegfői & Izsó, 2010).

A környezet adta lehetőségek, az ún. környezeti affordanciák (affordance: megengedés, lehetővé tétel – Gibson, 1977, 1979; lásd részletesen Dúll, 2009) eleve megadják annak a lehetőségét, hogy a fizikai és információs térben bennlévő személyek egy megadott módon kommunikáljanak, viselkedjenek, teljesítsenek. Ha mobil irodában dolgozik az egyén, akkor a közös egyeztetésekhez adott, hogy könnyen odaszállítsa (hordozható laptopon, görgethető tárolókon) a témához kapcsolódó anyagokat, és adott, hogy az mindenki számára szimultán módon hozzáférhetővé válják egy közösen kezelhető belső rendszer kialakítása révén. Ha a vezető azt szeretné elérni, hogy egy szorosán együttműködni tudó csapatot kovácsoljon a csapatból, abban az esetben közösségi tereket biztosíthat potenciális lehetőségként arra, hogy a csapat a munkavégzés szempontjából fontos téren kívül is összeérhessen. A célcsoport jellemzőinek

(a demográfiai jellemzőkön túl a követelmények, a tevékenység és kommunikáció jellemzőinek) és a tárgyak által sugallt funkcionális sajátosságoknak (azaz az affordanciáknak) összhangban kell működniük. Mindez arra figyelmeztet, hogy a tevékenységek támogatása a környezet jellemzőinek alakítása révén nem fog feltétlenül a várt eredményekhez vezetni, hanem csupán egy jól irányzott próbálkozás arra, hogy a céloknak megfelelően alakuljanak a dolgok. A szervezeti kultúra, a vezetés stílusa, egy adott szervezet piaci helyzete, a külső és belső adottságok és ezek jellemzői stb. egyaránt hozzáadódnak az affordanciák tág értelemben vett pozitív/negatív lehetőségként való értelmezéséhez.

2.2. ILLESZTÉS AZ ÉRZÉKELES ÉS ÉSZLELÉS SZINTJÉN

Az antropometriai illesztéseken túl a pszichológiában is ismert vagy a pszichológia tudománya által felállított törvényszerűségek rengeteg tényszerű adattal szolgálnak arról, hogy hogyan működnek az emberi érzékelés, észlelés és a magasabb rendű folyamatok – a fizikai és az információs térben egyaránt. Az információs tér tágabb környezete esetén a megvilágítás, a zaj, a klimatikus jellemzők stb. optimális beállításához szabványok és előírások állnak rendelkezésre (Munkahelyre vonatkozó szabvány: MSZ 21875-79, Munkahelyi megvilágítás: MSZ 6240, 6240/1986, Klimatikus környezet: 18152/2-83, Zajártalom: MSZ 18152/2-83, 2/84, 50/1999. EüM rendelet előírásai). Ezek azt a célt szolgálják, hogy az ember testi és pszichikai egészségi állapotát fenntartva biztosítsanak hatékony és eredményes működést. Az információs térrel való interakció során a különböző típusú ingerek küszöbértékeinek (lásd pszichofizikai érzetfüggvények felhasználását a tervezésekben) ismerete a kivetítők, megjelenítési felületek felbontásának, méretének a kialakításához, az egyéb hardware elemek által kibocsátott zajszint beállításához, a szoftverek fejlesztésében pedig a megjelenített tartalmak vizuális világosságának, hangerősségének, hangmágnasságának meghatározásához stb. szolgáltatnak alapot (Hercegi & Izsó, 2010).

2.2.1. *Mejelenítési felületek és a látómező kiterjedése*

A bevonódásban résztvevő valamennyi érzékszervi területre (a vizualitástól a halláson át a bőrérzékelésig) hatással vannak olyan objektív, külső jellemzők – pl. képernyő-méret, sztereo hangzás –, melyek külön-külön, de kombinálva is hatnak a pszichológiai folyamatokra. A vizuális észleleteket a képernyő/vetítőtáblán keretaránya, a felbontás, a méret, a látómező kiterjedése (FOV – Field of view) és a látótér (FOR – Field of regard) egyaránt befolyásolhatja (Bowman & McMahan, 2007). Izgalmas példa lehet a virtuális környezetek által megjelenített információs terek világa. A különbö-

ző céllal kifejlesztett virtuális környezetek vizsgálatai az elmúlt években a keretarány és a felbontás kapcsán pontos technikai adatokkal szolgálnak. A képernyő méretével kapcsolatban például arra a következtetésre jutottak, hogy csak néhány téri feladatban előnyös a nagy képernyős megjelenítés, és csak akkor, ha a látómező (FOV) konstans, azaz nem változik a feladatmegoldás ideje alatt (Bowman & McMahan, 2007). Ha a teljes látómezőt lefedi a kivetített tartalom, ez a környezet jobb horizontális áttekintését szolgálja, míg a nagy felbontás a vertikális áttekintést támogatja. A látómezőnek a téri navigációban, a mentális térkép kialakításában, a vizualizációs feladatokban van szerepe. Mivel a környezetről szerzett vizuális információk nagy mennyisége az emberek periférikus látóterében kerül feldolgozásra, a korlátozott látómező gyakran vezet teljesítménycsökkenéshez és diszkomfort érzést okozhat. Például a röviden HMD-nek nevezett virtuális valóság (Head-mounted displays, immerzív virtuális valóság, amely egy fejen hordható – a fejlődésnek köszönhetően szinte napszemüveg méretűre zsugorodott – kijelzőből áll) a látómező korlátozásával teljesítménycsökkenést okozhat a fent említett feladattípusokban, csökkenhet a testtartás állandósága (poszturális stabilitás), és a jelenlét érzése. A teljes kupolás, immerzív – azaz a látómezőt teljesen lefedő, bemerítő – virtuális környezetek tehát előnyösebbek a HMD-vel szemben a tájékozási feladatban, és olyanokban is, ahol fontos, hogy a személy minél alaposabban beleélje magát a kivetített kontextusba. Ide jó példa lehet a klinikai, terápiás jellegű foglalkozások során egyre gyakrabban alkalmazott virtuális valóság kivetítésére szolgáló felület sajátossága. A különböző típusú fóbiák leküzdésére a fóbiák valós közegéhez analóg és jól kontrollálható virtuális környezetet hoznak létre, melynek a vizsgálat és kezelés szempontjából vett előnye a standardizálhatóság, a (klinikus szakember és a páciens szemszögéből nézve egyaránt fontos) kontrollálhatóság, a vizsgálat és kezelés megismételhetősége. A fent említett látómezőhöz visszatérve, a teljes kupolás immerzív virtuális környezetek nagyobb sikerrel vezetnek a kívánt eredményhez, mint a korlátozott látómezőjű környezetek, hiszen az előbbiek erősebb analógiát képezhetnek a valós környezettel, olyan benyomást keltve, hogy a közeg valóságos és nem lehet belőle egykönnyen kilépni, mégis fennmarad az a tudat, hogy nagymértékben kontrollálható és valós veszély nélküli a páciens számára (Bouchard, Cote, & Richard, 2006).

2.2.2. Megjelenítési felületek és a látótér

A látótér (FOR) arra a térre vonatkozik, melyet az egyén szem- és fejmozgásai révén belát. A HMD tipikusan 360°-os látótérrel rendelkezik, hiszen az eszköz a felhasználó fejéhez van rögzítve, és bármerre néz, a HMD által megjelenített virtuális környezetet látja. Azonban nem minden virtuális valóság nyújt ilyen széles látótérrel. A CAVE (virtuális „barlangvilág”, ahol 4 vagy 6 falra vetítik ki a virtuális környezetet) esetenként, kevesebb falra vetítve csak 270°-os látótérrel jellemezhető, hiszen

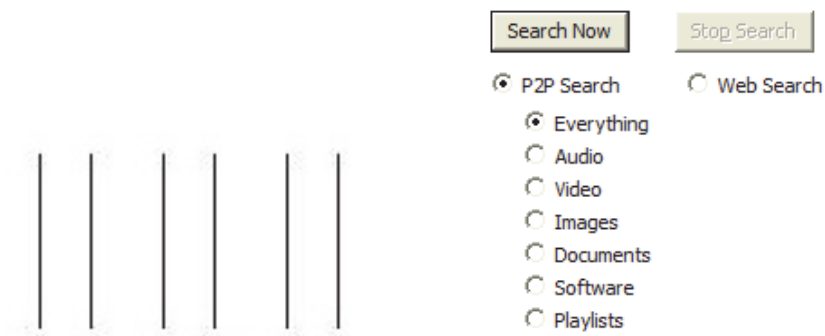
a vetítővászonnak hátat fordítva, a felhasználó kiléphet a látótérből (Raja, Bowman, Lucas, & North, 2004). Ezért az utóbbi hiányosságát több vetítő használatával próbálják ellensúlyozni, így fokozva a fizikai bevonódást és a megadott vizuális és téri feladatokban való teljesítménynövekedést (így válhatott teljes kupolás immerzív környezetté). Bowman és McMahan (2002) azt találták, hogy a felhasználók nagyobb valószínűséggel produkálnak természetes testmozgásokat a HMD használata során, mint amikor a 270°-os látótérű CAVE-t alkalmazzák, vagy amikor joystick-ot használva manuálisan forgatják a környezetet. A természetes mozgások, bár lassúbbak, és emiatt – szemben a joystick-os feltétellel – lassítják a feladatmegoldást is, mégis a HMD-ben ritkább a dezorientáció (iránytévesztés), mint a gyors környezetforgatás során. Jacobson (2010) vizsgálatai eredményeként azt találta, hogy a teljes kupolás immerzív virtuális környezetekben a környezetbe való bevonódás révén csökken a feladatmegoldás közben tapasztalt kognitív erőfeszítés, hatékonyabbak a személyek a téri környezetek megismerésében. Ugyanakkor kompenzatorikus hatásuk is van: például az olyan téri képességeket mérő tesztekben, mint a Raven Progresszív Mátrix feladat (Jacobson, 2010, idézi Schnall, Hedge, & Weaver, 2012), a mentális forgatást vizsgáló tesztfeladatokban (Hegarty, Montello, Richardson, Ishikawa, & Lovelace, 2006), a vizuális vagy téri képességet mérő feladatokban gyengébb teljesítményt mutató személyek teljesítményét a jó képességű személyek szintjére tudta hozni ez az alkalmazás (Law, 2006).

2.2.3. Gestalt pszichológiai (alaklélektani) elvek a tervezésben

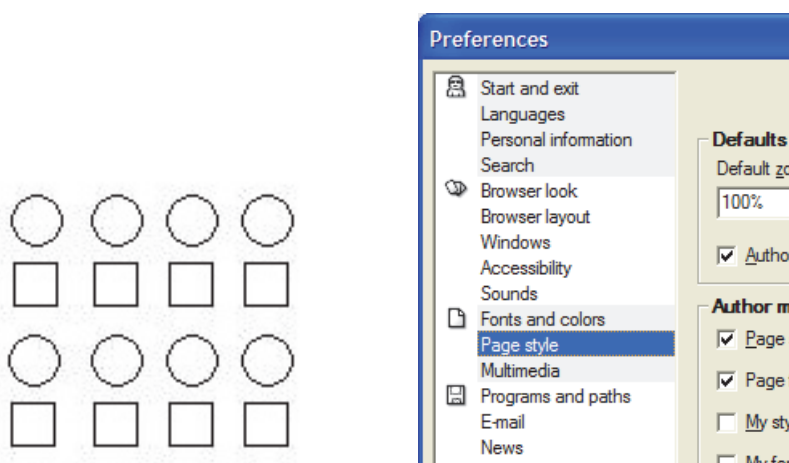
Az észlelés során az ember szökellő, sikló vagy tremor szemmozgásokat végez. A szökellő szemmozgás a fixáció gyors átvitele egyik helyről a másikra. Sikló szemmozgás akkor következik be, amikor a fejhez képest mozgásban levő tárgyat követi a tekintet. Ez lassúbb a szökellő szemmozgáshoz képest, és követő, ha a tárgy mozog, ellenben kompenzáló, ha a fej van mozgásban. A tremor szerepe az éles kontrasztok helyének a folyamatos változtatása a retinán a receptorok kémiai kifáradásának elkerülése végett. Hogy épp melyik a jellemző, az határozza meg, hogy a személy mit akar kiválasztani az információs környezetből. Nielsen (2006) több más kutató eredményivel egybehangzóan szemmozgás-követéses (eye-tracking) vizsgálatok során megállapította, hogy a weboldalakon nem szeriálisan, azaz sorrendben olvas a felhasználó, hanem szökellő szemmozgásokat produkál, amely az oldalak letapogatását eredményezi. Ez egy elsődleges, gyors szűrést eredményez. Innen a nielseni „mágikus F” kifejezés is, miszerint egy oldalt egy fiktív F betű vonalán tapogat le a felhasználó, még az elején talán végigolvassa a mondatokat, szövegrészeket, de lentebb már csak beleolvas a sorokba, és amennyiben érdektelen az információ, átugrik a többi sorra. A felhasználók észlelési jellemzőinek ismeretében a tervezők elkezdték alkalmazni

az ún. Gestalt pszichológia (alaklélektan) elveit a megjelenítésben. A Gestalt pszichológia alapgondolata, hogy az agy az érzékelés során keletkezett információkat holisztikusan észleli, azaz nem a különálló ingerekre figyel, hanem az egész képre. Ebben a folyamatban többféle mintafelismerő rendszer működik, amelyek a háttérben működve elősegítik, hogy az agy egységes képként dolgozza fel a beérkező ingereket. Rung (2006, idézi Rung & Kiss, 2006) egy hazai webergonómiai vizsgálatban egy észlelési törvényszerűség működését tesztelte. A *hasonlóság* elvét (azaz, hogy az egymással hasonlóságot mutató elemeket összetartozóként észleljük) sikerült igazolnia: az azonos színű, de egymástól távolabb eső objektumokkal, melyek lehetnek akár színnel kiemelt szavak is, könnyedén vezethetjük a felhasználó tekintetét. Így a fejlesztés tekintetében biztosra vehető, hogy fontosabb navigációs pontokat így ki is emelhet a fejlesztő, és támogathatja a felhasználó eligazodását.

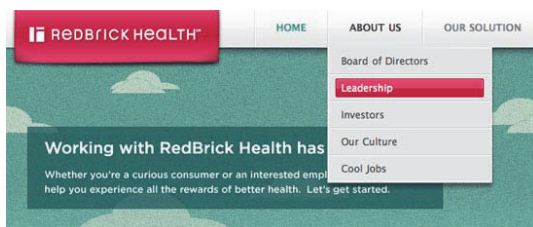
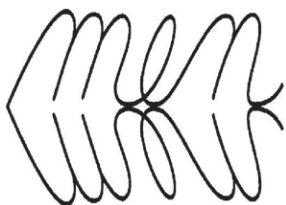
Az észlelési törvényszerűségek közül a *proximitás* (közelség) elvét remekül lehet kombinálni a hasonlóság elvével, gondoljunk csak olyan menürendszerekre, ahol az egy, megadott színű menüponthoz tartozó almenüpontok hasonló színűek, de egyben az elsődleges menüpont köré, egészen közel hozzá helyezkednek el. A feladatvégzés gyorsaságát és pontosságát erősen támogatja egy ilyen segítség. A *jó folytatás* elve alapján egy oldalon található szöveget folytonos tömbként észlel az olvasó, pedig valójában különböző szaggatott vonalak gyűjtőhelye stb. A jó folytatás egy lapon belül a koherenciát is megalapozhatja, hiszen ha ugyanúgy jelennek meg a linkek egy weblapon belül (ami lehet nem szokványos is), akkor – ha a felhasználó egyszer már túléset az első használat megtanulásán – semmilyen erőfeszítést nem fog jelenteni a használatuk. Az itt nem említett *zárttság* (a szabályos, de hiányos alakzatokat az elme hajlamos zártként észlelni), *szimmetria* (a szimmetrikus alakzatokat a fennálló távolság ellenére is egységként érzékeli az agy), *közös sors* elveit (az egy irányba mozgó elemeket együtt mozgónak, így összetartozónak észleli az agy) is sikeresen lehet alkalmazni a tervezések során. A Gestalt-elvek alkalmazásával tehát a fejlesztő jelentősen befolyásolhatja azt, ahogyan a felhasználó az interfészt észleli (Salamon, 2009). Az alábbi ábrák néhány Gestalt-elv alkalmazását szemléltetik megjelenítési felületek kialakításában:



1. *ábracsoport*. Proximitás (közelség) elve: a baloldali ábrán 6 különálló vonal helyett 3 vonalpárt észlel az észlelőrendszer. A jobboldali ábrán a közelség elvét használja a Kazaa Media Desktop arra, hogy a felhasználó a keresési listát a megfelelő keresési opcióhoz kapcsolja (Soegaard, 2010)



2. *ábracsoport*. Hasonlóság elve: a baloldali ábrán a visszintesen felsorakozó alakzatokat csoportosítja egybe az észlelőrendszer a függőleges csoportosítás helyett. A jobboldali ábrán az Opera böngésző régi Preferences panelje a hasonló színvilág használata révén jelezi, a felhasználó épp mely opció mely beállítási panelét látja (Soegaard, 2010)



3. *ábracsoport.* Közös sors elve: a mozgáshoz kapcsolódik, azaz az egy irányban mozgó elemeket az észlelőrendszer összetartozónak észleli. A baloldali ábrán az egy irányba való hajlás miatt egybecsoportosítja a (mozgás esetén az egy irányba mutató, folyamatosan keletkező) hurkokat az észlelőrendszer. A jobboldali ábrán, rákattintva a RedBrick Health honlap bal felső menüpontjára, a menüpont és a vele szimultán megjelenő almenüpont együttes mozgása, együttes kiemelkedése a környezetből jelzi, hogy a két menüpont összetartozó információt mutat majd (Tuck, 2010)



4. *ábra.* Jó folytatás elve: Az elme folytatja a látott, hallott ingereket az inger „irányában”. A baloldali ábrán könnyen tudná bárki folytatni a vonalvezetést, emiatt a három független vonalat összetartozónak észleli az észlelőrendszer. A jobboldali ábrán, mely Stu Nicholls dizájner menürendszerét szemlélteti, a jó folytatás miatt szinte már elsőre egyértelmű, hogy a menüpontok összetartoznak (Tuck, 2010)

Az észlelés elveit meg is lehet sérteni egészen egyszerűen egy hirtelen belépő hirdetéssel, animációval, reklámmal, mely megbontja a jó folytatást, vagy éppen a hasonló elemeket bontja szét. Ugyanakkor ez a figyelem odafordulását, megélnéklését eredményezheti.

2.2.4. Figyelem és jelenlét az információs térben

Az aszimmetria használható figyelemfelhívó jelleggel, csak csínján kell bánni vele, mert ha túl sok az aszimmetrikus elem, az ronthatja az észlelési teljesítményt, és csak többleterőfeszítéssel lehet koncentrálni az eredetileg eltervezett feladatokra. A figyelem különösképpen a jelenlét kérdése miatt igazán izgalmas. A jelenlét pedig gyakran az odafigyelés mérlegeléseként körvonalazódik: a kérdés az, hogy több feladat

közül melyikre irányuljon a figyelem, vagy hogyan integrálja a személy az összes teendőket egyetlen cselekvésbe. Ilyenkor többletenergiát fejt ki ahhoz, hogy az egyik feladatba koncentrálódjon a jelenléte, hiszen, ha nem is tudatosan, az összes egyéb ingert is feldolgozza valamilyen szinten. Másik lehetőség: cselekvéseinek egy részét automatikusan hajtja végre (Draper, Kaber, & Usher, 1998; Witmer & Singer, 1998). A jelenléthez² kapcsolódik az egyén azzal kapcsolatos szubjektív érzete, hogy mennyire része az adott környezetnek, és az is ide kapcsolódik, hogy a felhasználó mennyire ad a környezetre releváns, odaillő válaszokat, például virtuális környezet esetén a valós környezetre adott reakciójához hasonló válaszokat (Slater & Wilbur, 1997; Slater, 2003). Virtuális környezet esetén Slater a jelenlét két aspektusát tovább finomította és meghatározta: (1) annak az érzete, mintha valóban benn volna a virtuális térben a személy (*PI-Place illusion*), (2) és annak a mértéke, hogy mennyire véli kézenfekvőnek, hihetőnek a virtuális környezetben levő történések illúzióját (*Psiplausibility*). Neurológiai értelemben a jelenlét a kognitív kontroll, pontosabban egy agyi terület, a dorsolaterális prefrontális kéreg csökkent aktivitásával van összefüggésben (Baumgartner, Valko, Esslen, & Jancke, 2006; Baumgartner et al., 2008). Ez a kontroll a top-down típusú információfeldolgozásért (amikor felülről lefelé irányul a tudás észlelésre kifejtett hatása, tehát tudás-vezérelt az ingerek értelmezése, pl. a kontextustól függ a látottak jelentéssel való felruházása), a cél szempontjából jelentős információk megőrzéséért és a szelektív figyelmi folyamatokért felelős (Miller & Cohen, 2001; Yeung, Nystrom, Aronson, & Cohen, 2006). Vegyünk olyan példákat, melyek során valamilyen összetett keresési feladatot kell elvégezniük a felhasználóknak. Riley (2004) azt találta, hogy minél nagyobb a jelenlét, annál inkább csökken a keresett adatok észlelésének gyorsasága. Hasonló eredményre jutott Ma és Kaber (2006) is. Nagy vetítőfelületek, képernyők stb. esetén a jelenlét még erősebb, egy ilyen közegben a felhasználó frusztrációt élhet meg a környezet feletti csökkent kontrollérzet miatt, egyszerűen elveszettnek érzi magát, és ebből kifolyólag csökkenhet teljesítménye az összetett vizuális keresési feladatokban. Tehát az észlelési teljesítmény romlik, ám az adatok megértésében és a lehetséges alternatívák kigondolásában teljesítményjavulás tapasztalható, de erre még a későbbiekben visszatérünk. Következésképpen az immerzív megjelenítések növelik annak a valószínűségét, hogy a összetett, egymást gyorsan követő bemutatások során egy adott (keresett) specifikus információ láthatatlanná válik a személy számára, míg a kisebb és egy-felhasználós képernyők a lényegesnek tartott információt egy adott pillanatban hozzáférhetőbbé teszik. Tehát a nagy felületek nehezítik a specifikus kereséseket, míg a kisebb képernyőkön könnyebben megtalálja a felhasználó a keresett információt. Így a nagy megjelenítési felületen megjelenő tartalmak tervezőinek nem árt olyan megoldásokon gondolkodniuk, melyek révén a felhasználó figyelme ráterelhető a lényeges tételre,

² Vö. Bálint tanulmánya a jelen kötetben (szerkesztők).

azaz itt az interaktivitással szemben megnőhet a külső irányítás szerepe. Természetesen más a helyzet a klinikai, terápiás jellegű foglalkozások esetén, amikor a jelenlét nagyobb sikerrel vezet a kívánt eredményhez.

2.3. ILLESZTÉS A MAGASABB RENDŰ KOGNITÍV FOLYAMATOK SZINTJÉN

A hatékony feladatmegoldás szempontjából lényeges, hogy a különböző „információnyomok” hová kerülnek az információs térben és hány van belőlük. A szoftver ergonómia területén végzett vizsgálatok a menük optimális mélységét és szélességét tesztelve igazolták, hogy a legjobb keresési teljesítményt azzal a menüszerkezettel lehetett elérni, mely a rövidtávú memória 7 ± 2 kognitív sémájának (azaz a személy által ténylegesen megragadott, visszaidézett egységeknek) megfelelő terjedelmű (Kiger, 1984, idézi Izsó & Antalovits, 2000). Saját, weboldalon való keresésre irányuló vizsgálatunkban (Rung & Kiss, 2006) szintén azt találtuk, hogy a 7 ± 2 navigációs menüpontot tartalmazó menü könnyebben kezelhető a felhasználók számára a több menüpontot tartalmazó menüvel szemben: egy olyan keresési feladatban, melyben menüpontokat szükséges használni az információ megtalálásához, a mágikus 7-es gyors és hatékony keresést eredményez az ennél hosszabb menükhöz képest. Abban az esetben, amikor a keresett elemhez vezető útvonal beágyazott linkeken keresztül vezetett, hasonló eredménye jutottunk, azaz 7 ± 2 beágyazott link mellett jelentősen jobb volt a felhasználók teljesítménye egy oldalon belül, szemben azzal a változattal, ahol a linkek száma megduplázódik. Ehhez kapcsolódóan született meg egy nagyon fontos tervezési irányelv: az interfész fejlesztői lehetőleg csökkentsék a rövid távú memória terhelését (Shneiderman, 1992). És itt valóban a tömbösítés különböző megoldásai lehetnek hatással arra, hogy át tud-e tekinteni hatékonyan a felhasználó egy információs teret, vagy sem. A tömbösítés során az új bevésendő anyagot jelentéssel bíró egységekre kódolja át a személy a hosszú távú memória bevonásával. Segíthetnek például a tömbösítésben a korábban említett Gestalt-elvek szerinti tervezési megoldások is, melyet nagyon sok weboldal remekül alkalmaz.

2.3.1. Egyéb memóriarendszerek és tervezési elvek

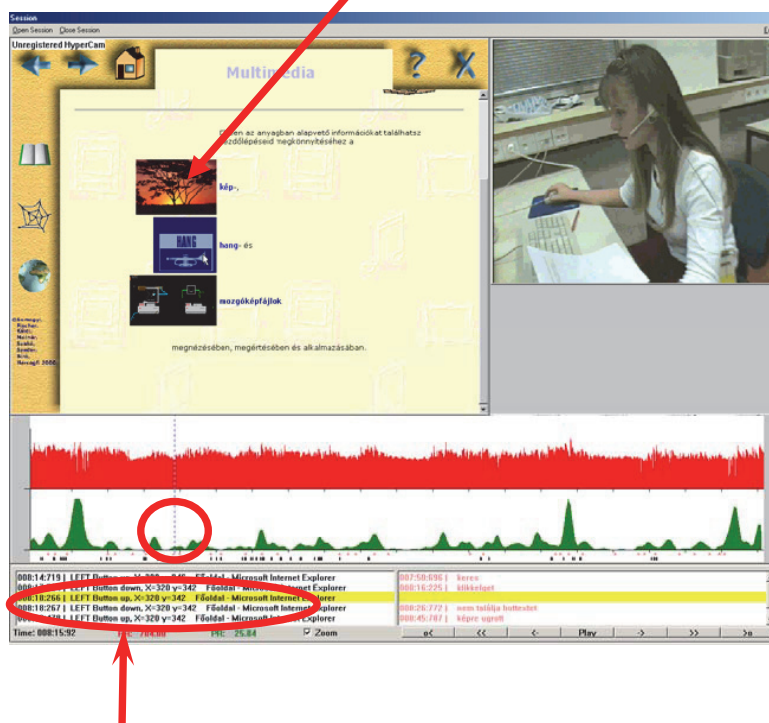
A figyelmi és a memóriafolyamatokra rátehető megterhelés csökkenthető továbbá azáltal, ha ugyanaz az információ különböző modalitásokon (pl. vizuális, auditív stb. csatornákon) keresztül egyszerre jut el a felhasználóhoz, természetesen redundancia nélkül, ami ugyanis fokozhatja a kognitív megterhelést. A különböző modalitások szimultán jelenléte a kontextualizálásban is segít, hiszen minél több kulcsinger kapcsolódik egy megadott helyhez, élményhez, az annál jobban kontextualizálható,

vagyis annál könnyebben helyezhető el a már meglévő tudásban, annál jobban felismerhető, felidézhető. Ami fontos, hogy viszonylag egyedi mintázatokat tudjon a személy azonosítani a kulcsingerek sajátos fennállása révén. Ebből következik például a *következetességhez* (konzisztenciához) kapcsolódó tervezési irányelv, amely azt üzeni, hogy a fejlesztők törekedjenek a konzisztenciára (Shneiderman, 1992). A weboldalakon a kattinthatóságot például érzékelteti a kurzor (nyíl -> kéz) és a link színének megváltozása (esetleg az aláhúzott jelleg), de kísérheti a kattintást hang is. A gyakran együttjáró jelzésekre adott reakciók a környezeti affordanciára utalnak, hiszen egy, a fentihez hasonló megjelenés az információs felületeken arra készítetheti a felhasználót, hogy kattintson. Ha ott egy kéz, akkor a felhasználó számára ez arra utaló üzenet, hogy kezelnie kell valamit, és mivel az egér és billentyűzet képezi sok esetben az interakció eszközeit, hát kattint (kivéve a kattintás nélküli interakciós formákat, lásd pl. dontclick.it, ahol a kurzort a szövegre irányítva kattintás nélkül nyithat meg a felhasználó tartalmakat). Szerencsés tehát, ha a weboldal fejlesztői ezeket a különböző modalitású, de gyakran együttjáró ingereket egymáshoz kapcsoltan alkalmazzák. A felhasználó megtanulja az együttjárásukat, vagyis hogy együttes megjelenésük egy megadott jelentést hordoz (azt, hogy új információnyomra bukkant), így maga az ismert mintázat megjelenése egy új helyen (új oldalon) gyorsan felismerhetővé teszi a felhasználó számára, hogy melyek a linkek, és mire, illetve hogyan kell őket használni. A következetesség révén a nem deklaratív (procedurális) implicit memóriarendszer tárol egyfajta használathoz kapcsolódó készségszintű tudást, mely aztán a használat automatizmusában, gyorsaságában, esetlegesen a hibátlanóságában stb. fejeződik ki. A deklaratív emlékezet szemantikus memória szelete akkor lép be aktívan, amikor az információs teret megjelenítő felületen látható információkkal összetettebb műveleteket kell végrehajtani (problémamegoldás, következtetés, tervezés stb.), vagy ha a használat nem egyértelmű, és nemcsak a tartalomra, de az interakcióra vonatkozóan is fel kell idéznie a személynek ide vonatkozó szabályokat, kognitív sémákat, mentális modelleket. Az interfész használhatósága szempontjából ez utóbbi releváns kérdésnek számít. Ha nemcsak a feladat, de maga a használat is nehézkes, a problémamegoldás erős kognitív kontroll alatt megy végbe, a felhasználó kognitív erőfeszítést él meg a feladatból és a használatból kifolyólag egyaránt. Ha a használhatósági problémák miatt is nehézkes az interakció, akkor a tartalmi vonatkozású problémamegoldásra kevesebb erőforrás marad, így több az abszolút hibázás lehetősége is, azaz nem tud a személy a problémára odafigyelni, mert a használattal kapcsolatos kérdések kötik le az erőforrásait.

Szemléltetem ezt egy előző vizsgálatunk (Kiss & Hercegfí, 2002a, 2002b, 2002c) során tapasztalt konzisztencia-problémával. Az 5. ábra azt mutatja, hogy – miután az előző oldalakon képeket használhattott hivatkozásként –, a felhasználó az itt látható oldalon szintén ezzel próbálkozik, azonban inkonzisztens módon itt az ábrák nem, csak a szövegek aktív hivatkozási helyek. A személy háromszor kattint feleslegesen a

képekre, és csak a negyedik kattintása sikeres. 80,5 másodperc vesztesége van így, és a zöld színnel jelzett mentális erőfeszítés profilgörbén is látszik, hogy felesleges mentális erőfeszítést él meg. A BME Ergonómia és Pszichológia Tanszéke által kifejlesztett INTERFACE munkaállomás segítségével rögzített adatok a személy mentális erőfeszítésének nyomon követését is lehetővé teszik. A zöld görbe alacsony „völgyei” mind a magas mentális erőfeszítés állapotát mutatják, míg a csúcsok a megkönnyebbülés pillanatai. A munkaállomás rögzíti a személy viselkedését, a képernyője tartalmát, az egér- és billentyűműveleteket is egyben.

A képek nem linkek



Három felesleges kattintás a képekre

5. ábra. Inkonzisztencia egy rendszeren belül: a képek az adott oldalon nem aktív hivatkozási helyek, ahogy ezt a felhasználó megszokta egy előző oldalon (Kiss & Hercegfői, 2002a, 2002b, 2002c)

Lássunk példát mentális modellek felidézésére a tájékozódást támogató kognitív térkép mentén. A hipertextben (pl. weboldalakon) történő böngészés során a felhasználóknak több feladatot kell végrehajtaniuk szimultán módon. Az elvégzendő

feladatok: navigációs feladat, amikor a felhasználónak saját útvonalát kell megterveznie és végrehajtania; információszerzési feladat, vagyis a bemutatott tartalom elolvasása és megértése a további elemzés és összegzés műveleteinek elvégzéséhez; valamint feladatmenedzselés, azaz az előbbi két feladat összehangolt elvégzésére való törekvés. A kognitív erőfeszítést igénylő feladatok végrehajtása a dezorientáció, a szakirodalom által annyit emlegetett „elveszettség” („getting lost”, „feeling lost”) problémájával járhat együtt. Ez magába foglalja azt az érzést, hogy 1. a felhasználó nem tudja, merre haladjon a rendszerben, vagy azt, hogy 2. bár világos céllal rendelkezik, nem találja az oda vezető utat, illetve, hogy 3. a hipertext bonyolult szerkezetéhez viszonyítva nem rendelkezik az aktuális pozíció meghatározásához szükséges ismeretekkel (Edwards & Hardman, 1999). A navigációs elveszettség lehetséges okai a helytelen topológiai szerveződés (azaz a honlap szerkesztője egy nehezen áttekinthető struktúrába szervezte az ismereteket), a szerveződés ismeretének hiánya (a felhasználó nem ismeri a weblap információstruktúráját) vagy a megjelenés szokatlansága. A dezorientáció jelei: a hátrányos útválasztás, az útvonalak ismételt bejárása („looping”), kérdéses hibák. Az „elkalandozás” során azt tapasztalhatja a felhasználó, hogy rendezetlen a képernyő, sok az egyszerre nyitott ablak és ismételt visszaterések (ezek azonban nemcsak az elkalandozás jelei lehetnek). A „Művészeti múzeum” jelensége szintén a dezorientáltsághoz kapcsolódik. Ez egy analógia: művészeti múzeumokban a festmények részletes feldolgozásának hiányából fakadóan a későbbiekben nehézséget jelent bármely festményre való részletes visszaemlékezés. Hasonlóképpen a hipertext rendszerekben, ha sok mindent tekint meg a felhasználó rövid időn belül, bármely információ visszaidézése magas kognitív követelményekkel fog járni, és ez nehezíti a tájékozódást (Edwards & Hardman, 1999). A dezorientáltság állapotát egy megfelelő téri metafora (pl. weblap térképek) enyhítheti. Nagy odafigyeléssel kell történnie a metafora megválasztásának, hiszen, ha a metafora és a rendszer vonásainak megfeleltetése helytelen, a felhasználónak még nagyobb erőfeszítésbe kerülhet a rendszer viselkedésének előrejelzése. A megfelelő téri metafora az elemek differenciálhatóságát, azaz a csomópontok megkülönböztethetőségét, vizuális hozzáférhetőségét, vagyis egy elem közvetlen, vagy közvetett módon történő kontextusba helyezését és a bejárando út bonyolultságának, azaz a döntési pontok számának csökkentését támogatja.

Egy további oka a weblapokon belüli dezorientáltságnak, hogy a böngészők figyelmen kívül hagyják a strukturális információk megjelenítésének igényét. A különböző felbontású képernyők különbözőképpen jelentik meg az információkat, lehet, hogy a nagyobb felbontásban látható információk lemaradnak, vagy csak görgetéssel hozzáférhetők a felhasználók számára (a jól ismert WYSIWYG, azaz a „*what you see is what you get*” elve érvénytelen a weblapok megjelenítése során). Saját vizsgálatunkban (Kiss & Herceghi, 2002a, 2002b, 2002c) egy hipertext-alapú multimédiás oktató-

anyaggal való interakció vizsgálata során bebizonyosodott, hogy – amennyiben a képernyőn megjelenő információk a lezárt oldal hatását keltik (pl. ábra alatt felirat és a további szöveg nem látszik, csak görgetéssel elérhető), –, a felhasználó nem biztos, hogy legörget a weblapon. Egyik vizsgálati személyünk (lásd 6. ábra) épp egy ilyen hiba miatt észre sem vette a görgető sávot és a keresett információt, ami egyszerű görgetéssel lett volna elérhető. Majdnem 7 percen keresztül kereste. A személy hosszú keresési útvonalat járt be, vissza-visszatért az előző oldalakhoz, ahonnan újra idekatintott. Számára nyilvánvaló volt, hogy ezen az oldalon van a keresett információ, csak nem látta sehol, és észre sem vette a görgetősávot a lezárt oldalhatás miatt.

A fizikai térben való navigálás metaforája alapján az a következtetés vonható le, hogy a hipertext rendszerek a legnehezebben áttekinthető környezethez hasonlítanak a csomópontok differenciálhatósága, vizuális hozzáférhetősége és a bejárando út bonyolultsága értelmében. A differenciálhatóság azt jelenti, hogy a felhasználó el van látva olyan információkkal, mint például a háttérszín, az oldal neve, az aktuális oldal tartalmának megfelelő menüpont kiemelése, helyi navigáció (a weblap egy adott oldalához tartozó saját menüpontok), helyzetjelzők (a webmorzsák közül kiemelt az adott oldal neve), amelyek lehetővé teszik, hogy a felhasználó lokalizálja önmagát a struktúrában. A vizuális hozzáférhetőség a többi weboldal láthatóságát jelenti, akár a weblap struktúrájában átjárást biztosító linkek, akár az oldal bizonyos részén elhelyezkedő térkép, főmenü, webmorzsa (mely felsorakoztatja a felhasználó által látogatott oldalak neveit, a látogatás sorrendjében, lásd a meséből ismert kenyérmorzsa szerepét), vagy helyzetjelzők („Ön itt áll!”) segítségével. A differenciálhatóság és a vizuális hozzáférhetőség révén szintén teljesülhet egy tervezési irányelv, amely szerint a fejlesztőnek lehetővé kell tennie, hogy a felhasználó uralja a párbeszédet. Az útvonal komplexitása a döntési pontok számával fejezhető ki; minél több alternatívával találkozik a felhasználó a weblapon, annál komplexebbnek éli meg a lapot, annál több időre van szüksége, hogy kognitív szempontból modellálja azt (ez ellentmond annak az általános webergonómiai elvnek, amit Krug egyszerűen csak így fejezett ki a 2008-ban magyarul is megjelent könyvének címeként: „Ne törd a fejem!”).



6. ábra. A jól ismert WYSIWYG, azaz a „what you see is what you get” elve érvénytelen a hipertext-alapú lapok megjelenítése során (Kiss & Hercegfı, 2002a, 2002b, 2002c)

2.3.2. Téri viselkedés a weben

Suzuki (2012) úgy tekint a webhasználatra, akár a fizikai térben való téri viselkedésre. Mivel a web tartalmaz téri metaforákat, nagy a valószínűsége annak, hogy az emberek a fizikai téri navigációban használt kognitív folyamatokat alkalmazzák, amikor a weben tájékozódnak. Íme néhány téri metafora: a hipertext dokumentumok számítógépes környezetét „hipertérnek”-nek nevezzük, a nyitóoldalt „honlapnak”. Továbbá, a weboldaloknak szintén vannak neveik, akár az utcáknak, URL, IP címek nevezik meg őket. Ezeket linkek kötik össze hálózatot alkotva, hasonlóan az úthálózatokhoz. Nem véletlen tehát, hogy a webhasználatra bátran gondolhatunk úgy, akár egy virtuális világban való tájékozódásra. Maglio és Matlock (2003) azt találta, hogy a web információs terével kapcsolatban a felhasználók arról számoltak be, hogy ez olyan, mintha valóban egyik helyről egy másikra mozdulnának el valós mozgás nélkül. Érdeemes megemlíteni az *Information Foraging Theory* elméleti modellt is (Pirolli & Card, 1995, idézi Izsó, 2011), mely szintén a valós nyomkeresés metaforájával él. Az elmélet szerint az internet összetett ökológiai rendszerében a felhasználók az evolúció során táplálékkeresésre kifejlődött ősi mechanizmusait használják az információkeresés során (a modell lényegét részletesebben lásd Leiszter, 2011). A navigációs segédeszközöket (menüket, térképeket, webmorzsákat stb.) a feladat, a felhasználó és a környezet jellemzőinek figyelembe vételével kell megtervezni. A térképek például nagyon hasznosak lehetnek olyan weblapok esetén, amelyek oktató céllal készültek. A felhasználó könnyebben tudja leképezni a lap tudásszerkezetét, hiszen a térkép grafikusán ábrázolja a csomópontkapcsolatokat, néha a közöttük levő távolsággal együtt. A webmorzsák nem ábrázolnak grafikusan viszonyokat, de a megtett útról, az út állomásairól információt szolgáltatnak, és lehetővé teszik a biztonságos visszatérést a kezdőoldalhoz. Merészen bár, de a kognitív térkép tartalmi elemeit (vö. Lynch, 1960, idézi Dúll, 2009) vegyük sorra, a fizikai és az információs terek mentén haladva: tereink a mérföldkövek vagy *tájékozódási pontok* (pl. templomtorony, szobor, Internetes kezdőoldal), az *ösvények*, útvonalak (pl. járda, aszfaltút, webmorzsa), a *csomópontok* (pl. kereszteződések, több útvonal találkozási pontja, főbb menüpontokkal elérhető tartalmak a weben), a kulturálisan vagy földrajzilag kiemelt nagyobb *régiók* (pl. szórakoztató negyed, Internetes fórum) és az elválasztó területek, *területhatárok* (pl. folyó, gyorsvasút, linkgyűjtemény egy adott weboldalon, amely más site-okra vezet) köré szerveződnek (Kállai, 2004; Kiss, 2009).

2.3.3. Tájékoztatói stratégiák az információs térben

McAleese (1998), Parunak (1991), valamint Ferguson és Hegarty (1994) tanulmánya alapján egyrészt számba vehetjük az információs térben használt navigációs stratégiákat az interakciók fajtái szerint. Az alábbi felsorolásban nyomon követhetők a webes környezetekben megjelenő affordanciák. Ha a hipertextben beágyazott hivatkozások találhatók, akkor a *pásztázás* (nagy kiterjedésű terület áttekintése a tartalomra való belemélyülés nélkül) és a *böngészés* (egy előre meghatározott út követése a cél eléréseig) alkalmazása tűnik a legelőnyösebbnek. A térképek a tartalom kiterjedéséről, méretéről nyújtanak információt, hiszen grafikusán mutatják be a csomópontok közötti kapcsolódási pontokat, ez pedig a felderítést támogatja. Viszont abban az esetben, amikor egy nagyon specifikus, jól megfogalmazott céllal rendelkezünk, érdemes eltekinteni a böngésző stratégiáktól, és helyett ajánlatos keresést (kulcsszó beírása az erre szolgáló mezőbe) használni (Kangyal & Laufer, 2011).

Másrészt más szerzők szerint a hipertext struktúrája határozza meg a navigációs stratégiákat. Ez alapján beszélhetünk: a felismerés, az útvonalkövetés, az útbaigazítás, a felderítés és a koordináta-meghatározás stratégiáiról (Parunak, 1990; Kim, 1999). A *felismerő stratégia* alkalmazására példa, amikor a felhasználó a Vissza nyomógombbal inkább visszatér a jól ismert kezdőoldalra (pl. honlapra) annak ellenére, hogy rövidebb útvonalat is bejárhatott volna. A kezdőoldal számára könnyen felidézhető, biztonságos támpontot jelent, ahonnan elindulva elkerülheti a dezorientációt. Ferguson és Hegarty (1994) igazolta, hogy az ismertetőjelekre lényegesen jobban emlékszünk, még akkor is, ha a megtekintés során nem áll rendelkezésre térkép, hanem csak szöveges leírás arról, hogy hogyan strukturálódik a megjelenő információ, és hogy utólag milyen célt szolgálnak a megtekintett információk. Alkalmazható bármilyen hipertext típus esetén. Az útvonal-követő (böngésző) stratégia azonos a fent említett böngészéssel. Ez arra a helyzetre jellemző, amikor a tervező saját koncepcióját tükröződő útvonalon valamilyen eszközzel végigvezeti a felhasználót. Tehát egyfajta külső kontrollt biztosít a felhasználónak. Így két csomópont közötti viszony nyilvánvalóvá válik a felhasználó számára, de már több csomópont egymáshoz viszonyított helyzetéről kevés információt nyújt a stratégia. Irány-meghatározás esetén a felhasználók egy átfogóbb, általánosabb viszonyítási alapot keresnek annak érdekében, hogy elkerülhessék az alapos kereséssel járó megterhelést. A stratégia alkalmazhatósága a helyek összehasonlíthatóságától és a rendszer szerkezetétől függ. A *felderítés* azonos a fent említett felderítéssel. Végül a koordináta-meghatározás pedig az irány-meghatározás finomított változataként a csomópontok koordinátáinak megadásával támogat, bár ezt nehéz definiálni a hipertextben, ahol a keresés téri jellegének a hiánya miatt egy, a fizikai környezetben könnyen használható koordináta-rendszert nem alkalmazhatunk. Az irány-meghatározás egy

példája, amikor a hallgatókkal közlik az elolvasandó tananyag elérhetőségéhez szükséges műveleteket és ezeket esetleg számszerűsítik is.

Valamennyi felsorolt navigációs stratégia alkalmazható a hipertextek egyszerűbb típusaira, míg a bonyolultabb típusok csak egyik vagy másik stratégia alkalmazását engedélyezik. A szervezetlen, szövevényes típushoz például a felismerő stratégia alkalmazódik a legjobban (Parunak, 1991; Kim, 1999).

Visszatérve a hardware elemek méretbeli sajátosságaihoz, az információs teret megjelenítő felületek nagysága, mint ahogy a felbontás is, határozottan befolyásolják a tájékozódási, keresési, vagy egyéb vizualizációt igénylő feladatok teljesítésének sikerességét. Ez a számítógépes interfészek esetén is igaz, hiszen egy nagy felület révén többet észlel a felhasználó a környezetből, így könnyebben átlátja a nyomok kapcsolódását. Azonban az információs terek inkább az *egocentrikus tájékozódási stratégiákat* (amikor a felhasználó a saját testét tekinti vonatkoztatási pontnak) tudják aktiválni, és kevésbé támogatják az *allocentrikus stratégiákat* (disztális, azaz az egyéntől távolabb eső tárgyak alapján történő tájékozódás során az egyén beágyazódva a környezetbe, ebben előre haladva viszonyítja egymáshoz és önmagához a sorozatosan megtapasztalt elemeket) (Tan, Gergle, & Pausch, 2006). Az egocentrikus stratégiák a mentális forgatás és kognitív térképtanulási feladatokban hasznosak, hiszen ezekben a személynek önmagához viszonyítva előnyös meghatározni a környező elemek helyét és helyzetét. Fontos tehát a feladat jellegét szempontként figyelembe venni akkor, amikor megválasztjuk a megjelenítés felületét. A nagy képernyő előnyei tehát annak a függvényében érvényesülnek, hogy a feladat milyen sajátosságokkal bír. Abban az esetben, amikor az allocentrikus viszonyítási keret is lényeges, például egy célpont-, vagy tárgykeresési feladatban, lényeges az allocentrikus stratégiákat támogatni a nézőpontváltás felajánlásával.

A megjelenítési felület méretének megválasztása során a felhasználók téri és vizuális képességét is érdemes felmérni. Virtuális környezetekben megfigyelték, hogy a gyengébb *téri és vizuális képességgel* rendelkezőknek előnyös a nagy képernyő a térképtanulási és tárgymanipulációs feladatokban, ennek segítségével gyorsabbá válnak, míg nincs különbség a képernyő nagysága függvényében a jó képességű, azaz a gyors személyek között. Így például egy teljes kupolás immerzív környezet képes ellensúlyozó támogató szerepet betölteni azoknál, akiknek gyengébbek a téri és vizuális képességeik (Allen, 2000; Baxter & Preece, 2000).

2.3.4. Múltbeli tapasztalatok, események szerepe az interakcióban

Végül, de nem utolsó sorban, az *epizodikus memóriában* (azaz abban a memóriarendszerben, mely az egyedi eseményekre való emlékezést teszi lehetővé) tárolt epizódok, események is lényeges szerepet játszhatnak az információs terekkel való interakcióban (lásd például a már említett metaforák értelmezését). Mivel ez egy rekonstruktív memóriarendszer, támogathatja a tanulást azáltal, hogy segít egy koherens téri és idői kontextus felépítésében, és ezáltal a jövőbeli események bejósolásában is (Conway & Pleydell-Pearce, 2000; Tulving, 1983; Burgess, Becker, King & O’Keefe, 2001; Hassabis & Maguire, 2007). Néhány típusú információs tér (főképp anyagi, társas költség vonzatú kockázatokat rejtők, pl. online áruházak) használatának gyakoriságáról kiderült például, hogy a felhasználói bizalom függvénye. Ennek a tényezőit a későbbiekben részletesebben is tárgyaljuk. Ám itt is érdemes az egyik tényezőről beszélni. Jarvenpää s Todd (1997) eredményei szerint ugyanis a felhasználói bizalom, és ekképpen a vásárlás gyakorisága mögött a legmeghatározóbb tényező a vásárlási tapasztalat. Hogy milyen tapasztalata van a személynek a vásárlási folyamat időbeli sajátosságával kapcsolatban, hogy ehhez milyen szokásszerű viselkedés kapcsolódik, hogy általában a termék rendelkezésre állt-e, hogy mekkora erőfeszítésnek élte meg az online vásárlást, hogy mennyire kapcsolódik össze szervesen ez a vásárlási forma az életstílusával, hogy mennyire élvezte azt – ez mind meghatározza, hogy bízike ebben a vásárlási formában, és hogy fog-e újra vásárolni online (Baty & Lee, 1995; Bhatnagar, Misra & Rao, 2000; Hoffman & Novak, 1996; Liu, Armet, Capella & Taylor, 2001). Ugyanez a mechanizmus határozza meg bármely információs tér típus alkalmazásának hajlandóságát: ha jó a tapasztalat, elérte az egyén a célját, hasznosnak (Perceived Usefulness) és könnyen használhatónak (*Perceived Easy of Use*) tűnt egy felület, visszatér és használja azt a továbbiakban is. Ellenkező esetben komoly ellenállást tanúsít a használattal szemben (lásd TAM – Technology Acceptance Model, Davis, Bagozzi & Warshaw, 1989; Venkatesh & Bala, 2008).

2.3.5. Helyzettudatosság

A tartalmak számítógépes technológiák által történő megjelenítésében fontos szempont a helyzettudatosság (*Situation Awareness*) megteremtése, ugyanis a környezeti elemek jelenlétének, valamint a téri és idői kontextusbeli jelentésüknek a tudatosítása növeli a problémamegoldás sikerességét az információs térben (Endsley, Bolte, & Jones, 2003). A helyzettudatosság bevonja a figyelem, a rövidtávú és munkamemória, valamint a hosszútávú emlékezet kognitív folyamatait. Endsley és munkatársai (2003), valamint Bayyari és Tudoreanu (2006) a helyzettudatosság három aspektusát emeli ki: az adatészlelést (az észlelés gyorsaságában mérik), az adat megér-

tését és a jövőbeli események bejósolását, azaz valószínűségi becslését. Az adatészlelés gyorsabban megvalósul a számítógépes képernyőkön, mint a teljes kupolás, bemejtő virtuális környezetekben, mivel minél kisebb a képernyő, annál kevesebbet kell az észlelés szintjén megragadni a környezetből. Az adat megértésében azonban az interaktív és/vagy immerzív információs terek (pl. virtuális team-munkát támogató alkalmazások, SL-alapú tanuló terek, a teljes kupolás technológiák stb.) jó lehetőségeket rejtenek magukban: úgy mutatják be az adatokat, hogy a felhasználók könnyen vizualizálni tudják a fontos struktúrákat és folyamatokat, ráadásul az interaktivitás és a fizikai bevonódás révén még alaposabb a megértés. A jövőbeli események bejósolása azt jelenti, hogy a felhasználó képessé válik a megszerzett információk alapján következtetni a lehetséges alternatívákra. Itt szintén az interaktív és/vagy „bemejtő” információs terek támogatóak azáltal, hogy rugalmasan mutatják be a környezetet, és segítenek a felhasználóknak a lehetséges kimenetek vizualizálásában.

2.4. ILLESZTÉS MOTIVÁCIÓS–AFFEKTÍV SZINTEN

Az információs terek alkalmazása mögötti motivációs és érzelmi mechanizmusok tanulmányozásával eddig lényegesen kevesebb vizsgálat foglalkozott, mint amennyi a használhatóság tesztelésével. Nielsen (2000) szerint a webhasználat elsősorban információvadászat-célú, ennek megfelelően az információkereső tevékenység hatékony támogatása az ergonómiai célja. Újabban azonban megfogalmazódik, hogy az információkeresésen túl az élményszerzés is egyre nagyobb hangsúlyt fog kapni (Leiszter, 2011) – lásd a termékélmény fontosságát a termékek fogyasztása mögött (Becker & Izsó, 2011). A web 2.0-es világban, mely a közösségre, a közösen létrehozott és megosztott tartalmakra épít, a termékek és a felhasználók viszonya megváltozik, megjelenik például a *prosumer* fogalma (produce és consumer angol kifejezések házasításából): a bevonódást jobban támogatja, hogy a felhasználók – azon túl, hogy használják a tartalmakat – tartalomtermelőkké is válnak (vö. a közösségi oldalak elterjedése) (Izsó & Becker, 2011).

2.4.1. *Affektív válaszok az interakció során*

A lélektani vizsgálatok számos alkalommal bebizonyították, hogy akár semlegesnek tűnő helyzetek vagy érzelmektől mentes fizikai objektumok is könnyen kiválthatnak érzelmeket az emberekből. Kérdőíves vizsgálatokkal és pszichofiziológiai mérésekkel a számítógépes interakciók világában is tesztelték, hogy érez-e, és ha igen, hogyan a felhasználó akár egy egyszerű interakció során. Így Baker, Mello, Rodrigo és Graesse (2010) kimutatták, hogy a felhasználók különféle érzelmekkel képesek reagálni az

egyszerű rendszerüzenetekre. Eredményeik szerint a hangüzenetek pozitívabb érzelmi válaszokat váltanak ki az írott üzenetekkel szemben. Továbbá, az adatbevitelről szóló rendszerüzenetek kellemes érzést és a dominancia érzését váltják ki, míg a hibáüzenetek növelik az arousalt, azaz az izgalmi állapotot és a kellemetlen érzések előfordulási arányát. Ezek az eredmények apró jelzések, hogyan lehetne a felhasználói elégedettséget már akár azzal is növelni, hogy odafigyelünk az üzenetek megfelelő megtervezésére. Cheshin, Rafaeli és Bos (2011) csak szövegalapú kommunikációs módot használó virtuális csoportokban mutatta ki, hogy a csoporttagok csupán a szöveges kommunikáció alapján érzelmet tulajdonítanak a többiek viselkedésének: így például a szöveges kijelentés formáját öltő határozott magatartást dühként értelmezik, míg a rugalmasságot a boldogság kifejeződésének. Sőt, az érzelmek és az érzelmileg telített viselkedések szövegalapú kommunikációjának össze nem illése (pl. amikor az egyik csoporttag kellemes érzésekről vall ugyan, de láthatóan merev a kijelentéseiben, és nem hajlandó semmilyen kompromisszumra vagy együttműködésre egy probléma megoldása során) negatív érzelmeket kelt a csoporttagokban. Olyan számítógépes környezetekben, ahol karakterekkel (pl. avatárokkal) kell interakcióba lépni, a fentihez képest összetettebb érzelmi reakciók is kiválthatók. Továbbá, amikor a felhasználó nem egyedül, hanem másokkal együtt végez valamilyen műveletet az információs térben, akkor a feladatmegoldás sikerességét és a bevonódását befolyásolja a (jelenlevő) valós felhasználókkal, a valós felhasználót reprezentáló ágensekkel, vagy a csak számítógép által generált ágensekkel (avatárokkal, robotokkal) való interakció. Van Vugt, Hoorn, Konijn és Dimitriadou (2006) azt találta, hogy számítógép által generált ágensekkel való interakció során az *esztétika* és *affordancia* független változókként módosítják a felhasználók bevonódását és a feladatmegoldás sikerességét. A számítógépes ágensek – bár előre beprogramozott módon reagálhatnak a felhasználó műveleteire –, mégis képesek azt a benyomást kelteni, hogy a saját érzelmi állapotaikat mutatják (*affect-like*), illetve képesek érzelmi választ kiváltani a felhasználókból (*affect-influencing*) (Picard, 2000; Hollnagel, 2003). A szerzők egy számítógépes játékkal végzett vizsgálat során tesztelték a következőket: a karakterek esztétikussága (szép vs. csúnya, mint az elfogadás meghatározó tulajdonság), az interfész karaktereinek a szándékát tükröző *affordanciák* (segítő vs. ellenséges magatartás, mint interakciós tényező), és a felhasználó elköteleződése és az elégedettsége. Az eredmények szerint: (1) az emberek hajlamosak a segítőkész karaktereket használni az ellenségesekkel szemben, (2) a karakterek használatának szándékát nem befolyásolja a kinézet esztétikussága, (3) a felhasználó elkötelezettségét fokozzák a szép karakterek és a karakterek *affordanciája*, (4) azok a felhasználók a legelégedettebbek, akik olyan karakterekkel léphetnek interakcióba, melyeket szerettek is volna használni. Ez azt tükrözi, hogy fontos az *affordanciák* fokozására figyelmet fordítani egy karaktereket használó felületen, mert ez vélhetően növeli a felhasználók interakcióját velük. Erre jó példa a webes világból a Google

tervező csapatának 10 tervezési elve közé tartozó egyik alapelv, mely szerint a szövegeknek, dizájnelemeknek barátságosnak, érdekesnek, intelligensnek kell lenniük (*A termék legyen személyes: adjon a tervező emberi vonást a dizájnhoz!*). A Google-szövegek esetén így nem lehet olyan élménye a felhasználónak, hogy azok arrogánsak vagy unalmasak lennének. Ezek ugyanis közvetlenül az emberekhez szólnak, gyakorlati és informális segítséget adnak, úgy, mintha a szomszédhoz fordulna segítségért a személy (Google, 2010). A virtuális környezetekben végzett kutatásokban az avatárok vagy robotok arckifejezését, a gesztusokat, a testmozgásokat, a hang minőségi jegyeit stb. próbálták úgy finomítani, hogy a felhasználók és az információs terek között az illeszkedés jobb és a célnak megfelelőbb legyen (a célok lehetnek klinikai jellegűek, de lehet a szórakozás, a fogyasztás serkentése, oktatás stb.). Bailenson, Yee és munkatársai (2008) úgy vélték, hogy az oktatási célú foglalkozásokban azok a virtuális környezetek, amelyek nem egészülnek ki valós társas kontaktusokkal, eredménytelen tanuláshoz vezetnek, és hangsúlyozták a társas jelenlétnek, az interakciónak és együttműködésnek az előnyeit. Ennek ellenére több tanulmány igazolta, hogy virtuális ágensek is képesek olyan szociális hatásokat kiváltani, mint gátlás, szorongás, kockázatvállalás, társas összehasonlítás és közeledő magatartás (Hoyt & Blascovich, 2001; Pertaub, Slater & Barker, 2002; Swinth & Blascovich, 2001; Bailenson, Blascovich et al., 2003). Az említett szerzők is azt találták, hogy olyan nemverbális kulcsingerek, mint például az avatárok tekintete, serkentheti az interakciót virtuális közegben. Könnyebb a számítógépes karaktereket ugyanakkor úgy beprogramozni, hogy megfelelő gyakorisággal mutassanak megerősítő és elutasító viselkedést a tanuló tanulási igényei függvényében, ezért sok tekintetben előnyösebbek is lehetnek, mint a valós résztvevők.

2.4.2. Motivációs jellemzők

Affektív komponenseket találunk a használatot meghatározó motivációk tekintetében is. Ha ezen a szálon indulunk el, akkor feltétlenül idéznünk kell azokat a tanulmányokat, melyek a haszonelvű és hedonikus perspektívákból indultak ki. Ezeknek ugyanis eltérő a hatása az interakció módjára.

Az elmúlt évtized elején a legtöbb kutatás a haszonelvű motivációkra fókuszált, és az interakciót feladat-orientált, racionális cselekvésként kezelte. A haszonelvű motiváció abban mutatkozik meg, hogy az interakciót jellemzően egy adott feladat végrehajtásának szükségessége miatt kezdeményezi a felhasználó, a motiváció kielégítettsége pedig annak a függvénye, hogy a feladatot sikerült-e teljesíteni vagy sem. Az érzelmi aspektus háttérbe szorul. Azokban az információs terekben, ahol a felhasználó valamilyen webes szolgáltatás keretében tranzakciót hajt végre, azaz anyagi, vagy társas kockázatokat vállal (pl. közösségi oldalak esetén), vagy amikor önkiszol-

gáló rendszerek (pl. ATM, webáruház) használ, elsősorban a többszempontú és sokszínű választás lehetőségének a mozgósító erejét hangsúlyozták. Később, célzottabb vizsgálatok révén a kényelem, az informálódás, a személyre szabhatóság és az interakció motivációs erejére találtak bizonyítékot (Alba et al., 1997; Gosh, 1998; Morganosky & Cude, 2000). Az első kutatások alapján azt lehetett volna állítani, hogy a *haszonelvű értékek* elsődlegese a tranzakciós kockázatot involváló webes szolgáltatások során (Blake, Neuendorf, & Valdiserri, 2005).

A fentiekől eltérő eredmény volt az, hogy ebben az interakcióban bennfoglalt értéket képvisel az *élvezet keresése* és az *esztétikum igénye* (Mathwick, Mathwick, Malhotra, & Rigdon, 2001). A webes fogyasztók célja Kim és Shim (2002) szerint sem csak az információgyűjtés és a szolgáltatás-vásárlás, hanem az érzelmi és tapasztalatszerzési szükségleteik kielégítése is. Online vásárlási kontextusban To, Liao és Lin (2007) azt találták, hogy a keresési szándéokra a hedonikus motivációknak közvetlen hatása van, de a vásárlási szándéokra csak közvetett, hiszen itt már anyagi ráfordítás és kockázat jelenik meg. Vizsgálatuk szerint a haszonelvű motivációkat a kényelem, a megtakarítás, az információgyűjtés és a választás (termékválaszték) indítják be, a hedonikusakat a kaland, a státusz és a tekintély (hatalom) vágya mozgósítja. Arnold és Reynolds (2003) feltáró vizsgálatukban részben a hedonikus motivációkat vizsgálták online vásárlási helyzetben, és egy hatfaktoros skálát igazoltak az online vásárlásra ösztönző motivációk tekintetében. Ezek a *kaland* (ingerkeresés, kalandvágy), *örömszerzés* (stressz, negatív hangulat leküzdése), *szerep* (a másoknak vásárlásból fakadó élvezet), *érték* (árkedvezmények, akciók, jó alkuk keresése), *társas* (családi és baráti társas viszonyok fenntartása) és *eszmény* (trendek követése, új termékek újdonságok keresése) vonatkozású vásárlási motivációk (hasonló faktorokat találtak más szerzők is: Overby & Lee, 2006; O'Brien, 2010).

2.4.3. Patológiás interakciók

A szórakoztató jelleg üzleti stratégiaként is megjelenik. Érdemes az üzleti stratégiákat úgy alakítani, hogy ezek kiszolgálják a felhasználók motivációs és érzelmi igényeit, de e tekintetben természetesen a felületet üzemeltetők felelőssége is kiemelendő. Bridges és Florsheim (2008) felhívják a figyelmet arra, hogy a hedonikus motívumok az internet patológiás használatával pozitív összefüggést mutatnak. Visszatérve a webáruházak példájához, a kényszeres és impulzív vásárlást³ azért indokolt kutatni ebben a közegben, mert az internetes áruházak olyan jellemzőkkel bírnak, melyek erősíthetik az impulzív és a kényszeres használatot. Előbb tisztázzuk röviden az impulzív és kényszeres vásárlás közötti eltérést: a hirtelen felindulásból

³ Lásd Kun és Demetrovics tanulmányát a jelen kötetben (szerkesztők).

elkövetett impulzív vásárlás jóval gyakoribb jelenség, mint a kényszeres vásárlás. Az előbbit alapvetően külső tényezők, például a megkívánt tárgy látványa, elérhetősége stb. és az óhajtott tárgy megszerzésének célja váltja ki. A kényszeres vásárlás háttérében belső tényezők (személyiségjegyek, érzelmi állapotok) húzódnak meg. A kényszeresen vásárló személy belső feszültségét, szorongásait, negatív érzelmi állapotait próbálja csökkenteni magával a vásárlás folyamatával, azaz nem a megvásárolt tárgy, hanem maga a vásárlás folyamata képes belső feszültségét csökkenteni. Több tanulmányban azt találták, hogy a magas kényszerességet mutató vásárlók preferálják az online „shoppingolást” és vásárlást a hagyományos vásárlással szemben. Céljuk általában az, hogy elkerüljék a társas interakciót, észrevétlenek maradjanak és azonnali pozitív érzéseket élhessenek meg. Mindez itt, ebben a közegben megvalósítható. Kukar-Kinney, Ridgway és Monroe (2009) négy faktossal írta le az online vásárlók motivációit és a kényszeres vásárlás mechanizmusát. Ezek a következők: észrevétlen vásárlás, a társas interakció elkerülése, a termék és az információ változatossága és az azonnali pozitív érzések. A pozitív érzések forrásai a hedonikus motivációk kielégítésén múlnak. A kényszeres felhasználók érzelmileg ingadoznak, azok a pozitív érzések, melyek a vásárlásra készítik őket, nem a megvásárolt termék használatából fakadnak, hanem magából a vásárlás folyamatából. A kényszeres vásárlók jellemzően mind a négy motivációs jellemzőben magas értékeket mutatnak. A flow (Csíkszentmihályi, 1990; Arnold & Reynolds, 2003), azaz annak a magával ragadó áramlatszerű elmeállapotnak a megélése, amely során az ember teljesen elmerül abban, amit éppen végez, erősen ide kapcsolódik, mivel a kényszeres vásárlók nagyobb valószínűséggel élnek meg áramlatélményt az internetes vásárlás során az interakcióból fakadó tapasztalatok által kiváltott pozitív érzelmek miatt, mint a nem kényszeres vásárlók. Bisson, Kervenoael és Ozturkcan (2009) az *e-impulzivitás* (azaz a gyakori és spontán, hirtelen felindulásból elkövetett, következményekkel nem számoló, valamilyen külső tényező által kiváltott interakció) tekintetében környezeti tényezők után kutatnak. Modelljükben (1) az online környezet jellemzői és a weboldal képessége, (2) az interfész elemek (tartalom, funkcionalitás, pszichológiai jellemzők), (3) és az impulzivitás személyi dimenziói együttesen határozzák meg az impulzív vásárlást. A The Yankee Group (2000) felmérése alapján úgy tűnik, hogy a kedvezményes árak, akciók stb. motiválhatják a vásárlókat a spontán vásárlásra (ezt megerősítette az Ernst és Young által végzett 2000-es vizsgálat is), a második legerősebb befolyásoló tényező pedig az ingyenes kiszállítás (*free shipping* – nemzetközi szintéren) lehetősége. A User Interface Engineering (2002) eredményei szerint a kísérleti személyek leggyakrabban a kategória-linkekre kattintva vásárolnak impulzív módon (pl. bookline weboldalon a Könyv-ön belül az Életmód, egészség, Erotika, Ezoterika stb. kategóriák). Háromszor nagyobb valószínűséggel folytatják újabb tételek után a böngészést a kategóriákból kiindulva, hiszen a kategóriákat használva a vásárló ott látja a többi kategóriát is, így több termékoldalt tekint majd meg.

2.5. ATTITÜD ÉS VISELKEDÉSBELI SAJÁTÓSSÁGOK AZ INFORMÁCIÓS TÉRBEN

Az információs tér szereplői között téri és időbeli távolság áll fent. A tér szerepe jelentősen megváltozik, a fizikai és földrajzi távolság szerepe csökken. Egyes információs tértípusok esetén a szociális tér kitágulhat: rövid időn belül, vagy párhuzamosan rengeteg emberrel lehet kapcsolatba lépni (Ujhelyi, 2012), a web 2.0 beköszöntésével pedig ez egyre inkább általánossá válik. Vannak olyan információs terek, amelyekben ezzel szemben a felhasználó valóban egyedül van, személyes segítség nélkül kell döntéseket hoznia, feladatot teljesítenie. A felhasználói bizalom, továbbiakban *e-bizalom* (*electronic trust*) a legtöbb kutatás értelmében közvetlenül meghatározza egy információs tér használati szándékát és ebből adódóan a használat gyakoriságát. Riegelsberger, Sasse és McCarthy (2003) a felhasználók bizalmát tanulmányozva abból indulnak ki, hogy lehet az e-bizalom témakörét úgy is vizsgálni, hogy az interfész jelzőingereinek (pl. hitelesnek bizonyuló információnyomok) bizalomra gyakorolt hatását vesszük górcső alá. Ez főképp a bizalom kognitív komponensének vizsgálatát jelenti. Itt a kognitív bizalom jelzőingerek függvényében alakul. A jelzőingerek arról árulkodnak, hogy például egy online kereskedőnek ésszerű érdeke és egyben képessége is van ahhoz, hogy úgy cselekedjen, ahogyan azt ígéri. Világosnak kell lennie, hogy mikor kezdődik a megrendelés, mikor zárul le, kap a felhasználó visszajelzéseket a megrendelés állapotáról, majd valóban azt kapja és abban a minőségben, ahogy azt megrendelte. Amennyiben nem felel meg a termék, a fogyasztói politikán túl a technikai lehetőségek is megvannak a gyors termékcsereére vagy a termék lemondására. Az itt említett példák alapján az alábbi szoftver-ergonómiai irányelveknek szintén nagy a jelentőségük: a párbeszédnek legyen világos kezdete, tartalma és befejezése; biztosítsunk informatív visszajelzést; legyen lehetőség az akciók visszafordítására; tegyük lehetővé az egyszerű hibakezelést. Ezt megerősítik, Liao, Palvia és Lin (2006) eredményei miszerint a bizalom kialakulásában a technikai minőség a legmeghatározóbb, azaz, ha megbízhatóak az információnyomok, ha felhasználóbarát a használat, ha megfelelő technológiával támogatott a szolgáltatás (pl. megjelenik a bank oldala a fizetésnél stb.), akkor valószínűsíthető leginkább az e-bizalom és ebből adódóan a használat gyakorisága. A TAM (*Technology Acceptance Model*) modellek értelmében a használat észlelt könnyűsége és az észlelt hasznosság együttesen hatnak az attitűdre (Venkatesh & Bala, 2008).

2.5.1. Felhasználói bizalom

Mások a bizalmat emocionális attitűdként írják le, mely a kognitív, affektív és viselkedéses összetevőt egyaránt tartalmazza. Azoknak a *személyközi jelzőingereknek*

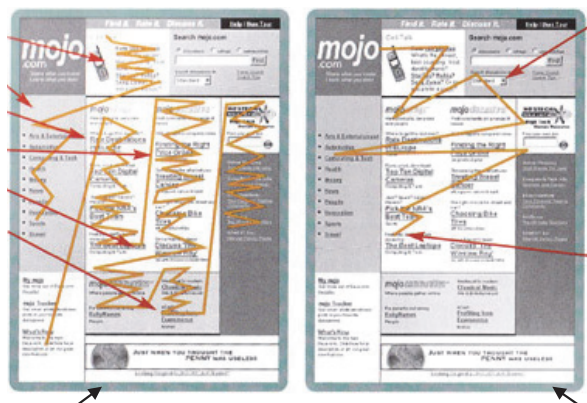
(gesztusok, mimika és megjelenés), amelyek egy valós társas kapcsolatban jelen vannak, óriási szerepük van az e-bizalom kialakulásában és az egyéni döntéshozatalban (megvásároljam vagy ne, rákattintsak vagy ne stb.) is. A fenti szerzők a virtuális „újra-beágyazás” megközelítést (*virtual re-embedding*) javasolják a felhasználók e-bizalmának megalapozására, ami azt jelenti, hogy a gesztusok, a mimika, a megjelenés, a taktilis észleletek, és egyéb, fizikai környezetben megnyilvánuló jelzőingerek bizonyos technikai megoldásokkal az információs térben is adotrakká válnak (pl. ilyen jelzőingerek lehetnek a fotók, a 3D-s forgatási lehetőségek a termékek megjelenítése során, videofelvétellel támogatott bejárési lehetőségek e-boltok esetén, virtuális ágensek jelenléte stb.).

Mások a bizalom többfaktoros modelljében keresték a választ. Így Lian és Lin (2008) kutatási modelljükben igazolták, hogy a következő tényezők mind hatással vannak az e-bizalomra: az új IT (Információs Technológia) kipróbálásának hajlandósága (PIIT – *Personal Innovativeness of Information Technology*), az aktuális IT használatában észlelt énhatékonyság, a használat észlelt biztonságossága, az észlelt adatvédelem és a tevékenységbe való bevonódottság. A tényezők közül ők az észlelt énhatékonyságot találták a leginkább meghatározónak. Dillon és Reif (2004) szerint az észlelt énhatékonyság mellett az IT használatban szerzett tapasztalatnak van befolyásoló ereje az IT-vel szembeni attitűd alakulásában – igaz, az észlelt énhatékonyság is a tapasztalatból fakad.

Milyen tapasztalatai lehetnek a felhasználóknak? Nielsen (1990, 2000) szerint a zavaros információstruktúra távozásra, majd a későbbiekben elkerülésre készíti a felhasználót. Ez az az eset, amikor a tervezői koncepciók kialakítása során a felhasználók megismerési sajátosságait és preferenciáit figyelmen kívül hagyják. Weben például a kilépés, *távozás* okait egyrészt a különböző csomópontok tartalmi szerveződésében kereshetjük, amikor a felhasználói logika szerint bizonyos információknak meghatározott helyen kellene lenniük, a tervező viszont eltekintett a felhasználók lehetséges értelmezési modelljeitől (Huizingh, 2000). Másrészt az oldalak közötti átjárási lehetőségek hiányában lelhetjük fel az okokat. Továbbá, a felhasználók türelmetlenek: nem áldoznak időt az egyes weblapok struktúrájának tanulmányozására, abban az esetben ha valamit áttekinthetetlennek tartanak, másikat választanak. Az interakció során, ha valami 1 másodpercig eltart, az a megszakítottság-érzésével tölti el a felhasználót, 10 másodperc fölött pedig már mással kezd foglalkozni (Izsó, 2011). Tegyük lehetővé a lépések lerövidítését vagy átugrását – írja elő egy újabb szoftver-ergonómiai irányelv. Nielsen (1999) megfigyelései és Schroeder (1998) szemmozgás-követő vizsgálatai felhívják a figyelmet arra, hogy a felhasználók, ha nem élményszerzésre, hanem információkeresésre használják az információs tereket, a tartalomra kívánnak figyelni, és nem a figyelmet elvonó, „ötletes”, vagy nehezen használható navigációs eszközökre, vagy a számukra jelentéktelen objektumokra

(logókra, reklámokra, hirdetésekre, szlogenekre). Webes közegben a felhasználókra jellemző, hogy gyakran a szövegmezős keresést választják vadászó stratégiának. Illetve, ha az oldal nem releváns céljaik szempontjából, 2-3 perc múlva a Vissza nyomógombbal távoznak innen (Kiss, 2009).

Hogy mennyire más a tervezők elképzelése arról, hogy hogyan fogják használni a felhasználók a felületet, és valójában mi történik, azt a 7. ábra szemlélteti. A baloldali kép a tervezői koncepciót mutatja, a jobboldali kép viszont azt, hogy a felhasználók hogyan használják valójában a felületet:



A felhasználó által ténylegesen megtekintett tartalmak, letapogatott részek. A piros nyíl jelzi, hogy a lkeresőmezőn és egy-két információon kívül, amit valójában keres, a többi tartalom, és ezáltal laprészt figyelmen kívül marad.

Tervezői koncepció a használatról: remény ahhoz kapcsolódóan, hogy „majd mindent meg fog tekinteni a felhasználó a lapon”. A piros nyilak jelzik, hogy a tervezők mely tartalmak megtekintését reméli.

7. ábra. A tervezői koncepció és a tényleges használat közötti eltérés
(Forrás: Krug, 2008)

A most említett elvek csupán szemelgetések – érzelmi, kognitív és viselkedési válaszaink széles spektrumot járnak be az információs terekkel való kapcsolataink során.

2.6. ÉGYÉNI JELLEMZŐK FIGYELEMBE VÉTELE A TERVEZÉSBEN

2.6.1. Életkori sajátosságok

A felhasználói csoport megismerési sajátosságait, céljait, motivációit, érzelmi, viselkedései sajátosságait figyelembe kell vennünk az információs terekben való eligazodás értelmezése során. Az első, legfontosabb kérdés tehát az, hogy ki a célcsoport? A fia-

talabb felhasználókról például azt derítették ki, hogy keresőmező használatakor kevesebb fogalommal keresnek, mint az idősebbek. Inkább böngésznek, míg az idősebbek hajlamosabbak rögtön keresőmezőt használni. A fiatalabbak emiatt több lapot is tekintenek meg, ami előnytelen egy egzakt információ megkeresésekor. Hajlamosabbak a már látogatott linkek újralátogatására (talán éppen a sok lap látogatásából fakadó memóriaterhelés miatt), jellemzően kevésbé figyelnek arra, hogy hol jártak már, és kevésbé koncentrálnak a keresési célra. Könnyebb őket elcsábítani, mint az idősebb keresőket. Ha a weboldal meghaladja a képernyő méretét, kevésbé jellemző rájuk, hogy legörgetnének a weboldalon (Bilal & Kirby, 2002). Más tanulmányok azt igazolták, hogy az idős felhasználók esetében, akik a munkamemória, téri képesség, és pszichomotoros jártasságok mentén bizonyos hátránnyal indulnak, a hierarchikus topológia (olyan, térbeli viszonyt kifejező csomópontok közötti kapcsolati hálózat, mely pl. faszerkezetet mutat, azaz az információk között logikai befoglaló viszony áll fent), illetve az animált képes megjelenítések szignifikánsan javítanak a keresési teljesítményen. Ezzel szemben esetükben a referenciális topológia (olyan csomópontok közötti kapcsolati hálózat, melyben a különböző információs csomópontok között átjárhatóság van, azaz hivatkozások kötnek össze kapcsolódó információkat), a csak szöveges, illetve a statikus képes megjelenítés nehezítik az eligazodást (Lin, 2004).

2.6.2. Téri vizualizáció képessége

Az ember-számítógép interakció területén végzett vizsgálatok révén beigazolódott, hogy a téri vizualizáció képessége erősen befolyásolja az információkeresés sikerességét. A vizsgálatok kimutatták, hogy a jobb téri vizualizációval jellemezhető személyek jelentősen rövidebb és pontosabb útvonalat járnak be az információkeresés során egy hierarchikus adatstruktúrában, mint a gyenge téri vizualizációval jellemezhető személyek. Az utóbbiak gyakrabban számolnak be lokalizációs problémákról. Természetesen, kompenzatorikus felhasználói interfésszel (lásd korábban) a gyenge téri vizualizáció hatása semlegesíthető, azonban ez éppen a jó képességű felhasználók számára válhat kényelmetlenné. A grafikus vagy téri aspektussal rendelkező interfészek jól támogatják a jó téri vizualizációval jellemezhető személyek keresését: a jó téri vizualizáció területi, rendszerhasználati és keresési szakértelemmel társulva még hatékonyabb, azaz gyorsabb és pontosabb keresést eredményez (Downing, Moore, & Brown, 2005; McDonald & Stevenson, 1998). Westerman, Collins, és Cribbin (2005) tanulmányából az is kiderül, hogy azok a személyek, akik jobb kognitív képességekkel (ez itt az asszociációs emlékezeti képességekre vonatkozik: arra, hogy a személy mennyire képes gyorsan és hatékonyan kialakítani az információs architektúra kognitív reprezentációját) rendelkeznek, háromdimenziós

információmegjelenítés esetén jobban teljesítenek a gyengébb kognitív képességekkel rendelkező egyénekkal szemben. Azonban, mint említettem, a felhasználói interfész különböző megoldásokkal kompenzálhatja a gyenge téri vizualizációt.

Maglio és Matlock (2003) azt találta, hogy bár a legtöbb felhasználó valódi mozgásélményt él meg a webes interakciója során, a szakértő és kezdő web-használók mozgásélménye között van egy érdekes különbség: míg a kezdők gyakran említik beszámolóikban a billentyűzet, egér vagy más fizikai tárgyak használatát, addig a tapasztalt web-használók nem tesznek említéseket az interakciót támogató eszközökről. Suzuki (2012) eredményei szerint a kezdők a fizikai térben szerzett tapasztalataikat gyakran használják a virtuális információs térben való navigáláshoz és böngészéshez, ami azt jelenti, hogy azok az újoncok, akiknek jobb az eligazodó képességük, képesek kompenzálni a webes tapasztalat hiányát. Másrészt azonban az is kiderült, hogy az eligazodás képessége a tapasztalt felhasználók web-használatában nem jelent különösebb előnyt.

Összefoglalás

Sokféle információs térben vagyunk jelen, amelyeket egyre otthonosabban kezelünk, és amelyek sokkal több funkciót látnak el, mintsem csupán informálnak bennünket valamiről. Bizonyos információs terekben jól érezzük magunkat, némelyikhez ragaszkodunk is, másokat pedig elkerülünk. Hogy melyiknek mi lesz a sorsa az életünk, munkánk során, részben az dönti el, hogy odafigyeltek-e a tervezők arra, hogy az adott tér hogyan illeszkedik hozzánk, részben pedig egyéni különbségek mentén sorakoznak fel a kedvelt/elutasított virtuális tereink. Az egyéni választásokon nehezen lehet változtatni, ám a tervezők, fejlesztők számára támpontot lehet nyújtani abban, hogy hogyan lehet minél jobban megközelíteni lehetőleg minél több és többféle felhasználói preferenciát. A fejezet ehhez nyújtott támpontot: az illesztés szintjeinek keretében (a teljesség igénye nélkül) tárgyaltuk az információs terek néhány formáját igazolva, hogy ezek a terek képesek mélyen hatni ránk, különféle érzelmi, kognitív és viselkedéses válaszokat váltva ki belőlünk. Reakcióink változatossága ellenére az azonosított törvényszerűségeket felhasználják a fejlesztésekben. Az eredmény az információs terek otthonossága, gyakori és élvezetes használata, a ténylegesen kölcsönös kapcsolat ember és információs tér között.

IRODALOMJEGYZÉK

- Alba, J., Lynch, J., Weitz, B., Janiszewski, C., Lutz, R., Sawyer, A., & Wood, S. (1997). Interactive home shopping: consumer, retailer, and manufacture incentives to participate in electronic marketplaces. *Journal of Marketing*, 61(3), 38–53.
- Allen, B. (2000). Individual differences and the conundrums of user-centered design: Two experiments. *Journal of the American Society for Information Science*, 51, 508–520.
- Arnold, M. J., & Reynolds, K. E. (2003). Hedonic shopping motivations. *Journal of Retailing*, 79, 77–95.
- Bailenson, J. N., Blascovich, J., Beall, A. C., & Loomis, J. M. (2003). Interpersonal distance in immersive virtual environments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1–15.
- Bailenson, J. N., Yee, N., Blascovich, J., Beall, A. C., Lundblad, N., & Jin, M. (2008). The use of immersive virtual reality in the learning sciences: Digital transformations of teachers, students and social context. *Journal of the Learning Sciences*, 17, 102–141.
- Baker, R. S. J., D' Mello, S. K., Rodrigo, M. M. T., & Graesser, A. C. (2010). Better to be frustrated than bored: The incidence, persistence, and impact of learners' cognitive–affective states during interactions with three different computer-based learning environments. *International Journal of Human-Computer Studies*, 68(4), 223–241.
- Baty, J. B., & Lee, R. M. (1995). InterShop: Enhancing the Vendor/Customer Dialectic in Electronic Shopping. *Journal of Management Information Systems*, 11(4), 9–31.
- Baumgartner, T., Speck, D., Wettstein, D., Masnari, O., Beeli, G., & Jancke, L. (2008). Feeling present in arousing virtual reality worlds: Prefrontal brain regions differentially orchestrate presence experience in adults and children. *Frontiers in Human Neuroscience*, 2, 1–12.
- Baumgartner, T., Valko, L., Esslen, M., & Jancke, L. (2006). Neural correlate of spatial presence in an arousing and noninteractive virtual reality: An EEG and psychophysiology study. *CyberPsychology and Behavior*, 9, 30–45.
- Baxter, J. H., & Preece, P. F. W. (2000). A comparison of dome and computer planetaria in the teaching of astronomy. *Research in Science and Technological Education*, 18, 63–69.
- Bayyari, A., & Tudoreanu, M. E. (2006). The impact of immersive virtual reality displays on the understanding of data visualization. In M. Slater, Y. Kitamura, A. Tal, A. Amditis, & Y. Chrysanthou (Eds.), *Proceedings of the ACM Symposium on Virtual Reality Software and Technology* (pp. 368–371). Limassol, Cyprus: ACM Press.
- Bhatnagar, A., Misra, S., & Rao, H. R. (2000). On risk, convenience, and Internet shopping behavior. *Communications of the ACM*, 43(11), 98–105.
- Bilal, D., & Kirby, J. (2002). Differences and similarities in information seeking: Children and adults as Web users. *Information Processing & Management*, 38(5), 649–670.
- Bisson, C., Kervenoael, K. R., & Ozturkcan, S. (2009). Social e-atmospherics in practice (or not): A French and Turkish web designers' perspective. *International Marketing Trends Congress*. 16–17 January 2009, Venice.

- Blake, B. F., Neuendorf, K. A., & Valdiserri, C. M. (2005). Tailoring new websites to appeal to those most likely to shop online. *Technovation*, 25, 1205–1214.
- Bouchard, S., Cote, S., & Richard, D. C. S. (2006). Virtual reality applications for exposure. In D. C. S. Richard, & D. Lauterbach (Eds.), *Handbook of Exposure Therapies* (pp. 347–388). Waltham: Academic Press.
- Bowman, D. A., & McMahan, R. P. (2007). Virtual reality: How much immersion is enough? *IEEE Computers*, 40, 36–43.
- Bridges, E., & Florsheim, R. (2008). Hedonic and utilitarian shopping goals: The online experience. *Journal of Business Research*, 61(4), 309–331.
- Burgess, N., Becker, S., King, J. A., & O’Keefe, J. (2001). Memory for events and their spatial context: Models and experiments. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, Series B* 356, 1493–1503.
- Cheshin, A., Rafacli, A., & Bos, N. (2011). Anger and happiness in virtual teams: Emotional influences of text and behavior on others’ affect in the absence of non-verbal cues. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 116, 2–16.
- Chien, S., & Flamming, U. (2002). Design space navigation in generative design system. *Automation in Construction*, 11, 1–22.
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of auto-biographical memories in the self memory system. *Psychological Review*, 107, 261–288.
- Csikszentmihályi M. (1990). The domain of creativity. In: M. A. Runco, & R. S. Albert (Eds.), *Theories of creativity* (pp. 190–212). Newbury park, CA: Sage.
- Czigler, I. (2005). *A figyelem pszichológiája*. Budapest: Akadémia Kiadó.
- Dabholkar, P. (1996). Consumer evaluations in new technology-based self-service options: An investigation of alternative models of service quality. *International Journal of Research in Marketing*, 13(1), 29–51.
- Davis, F. D., Bagozzi, R. P., & Warshaw, P. R. (1989). User acceptance of computer technology: A comparison of two theoretical models *Management Science*, 35(8), 982–1003.
- Denham, P. (1993). Nine- to fourteen-year-old children’s conception of computers using drawings. *Behavior and Information Technology*, 12, 346–358.
- Dillon, T. W., & Reif, H. L. (2004). Factors influencing consumers’ e-commerce commodity purchases. *Information Technology, Learning, and Performance Journal*, 22(2).
- Downing, R. E., Moore, J. L., & Brown, S. W. (2005). The effects and interaction of spatial visualization and domain expertise on information seeking. *Computers in Human Behavior*, 21, 195–209.
- Draper, J. V., Kaber, D. B., & Usher, J. M. (1998). Telepresence. *Human Factors*, 40, 354–375.
- Dúll, A. (2009). *A környezetpszichológia alapkérdései. Helyek, tárgyak, viselkedés*. Budapest: L’Harmattan Kiadó.
- Edwards, D. M., & Hardman, L. (1999). Lost in hyperspace: Cognitive mapping and navigation in a hypertext environment. In R. McAleese (Ed.), *Hypertext: Theory into practice* (pp. 90–105). Edinburgh: Intellect Books.

- Endsley, M. R., Bolte, B., & Jones, D. G. (2003). *Designing for situation awareness: An approach to user-centered design*. London: Taylor & Francis.
- Fang, X. (2000). A hierarchical search for web searching. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 12, 73–88.
- Ferguson, E. L., & Hegarty, M. (1994). Properties of cognitive maps constructed from texts. *Memory & Cognition*, 22(4), 455–473.
- Ghosh, S. (1998). Making business sense of the Internet. *Harvard Business Review*, 76(2), 127–135.
- Google (2010). *Google user experience*. Forrás: <http://www.google.com/company/philosophy/> (letöltés: 2014. 09. 21.)
- Gray, S. H. (1990). Using protocol analyses and drawings to study mental models construction during hypertext navigation. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 2, 359–377.
- Hassabis, D., & Maguire, E. A. (2007). Deconstructing episodic memory with construction. *Trends in Cognitive Science*, 11, 299–306.
- Hegarty, M., Montello, D. R., Richardson, A. E., Ishikawa, T., & Lovelace, K. (2006). Spatial abilities at different scales: Individual difference in aptitude-test performance and spatial-layout learning. *Intelligence*, 34, 151–176.
- Hercegf, K., & Izsó, L. (Eds.), (2010). *Ergonómia*. Budapest: Typotex Kiadó.
- Hoffman, D. L., & Novak, T. P. (1996). Marketing in hypermedia computer-mediated environments: conceptual foundations. *Journal of Marketing*, 60, 50–68.
- Hollnagel, E. (2003). From human factors to cognitive systems engineering: Human machine interactions in the 21st century. In M. Kitamura, & I. Kimura, (Eds.), *Anzen-no-Tankyu (Researches on Safety)*. Tokyo: ERC Publishing.
- Hoyt, C. L., & Blascovich, J. (2001). Social facilitation in virtual environments: A new methodological tool for social psychologists. Paper presented at the *Annual Meeting of the American Psychological Society*, Toronto, Ontario.
- Huizingh, E. (2000). The content and design of web sites: An empirical study. *Information Processing and Management*, 37, 123–134.
- Izsó, L., & Becker, Gy. (Eds.), (2011). *Termékélmény*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Jarvenpaa, S. L., & Todd, P. A. (1997). Consumer reactions to electronic shopping on the World Wide Web. *International Journal of Electronic Commerce*, 2, 59–88.
- Jul, S., & Furnas, G. W. (1997). Navigation in electronic worlds: A CHI 97 workshop. *Newsletter ACM SIGCHI Bulletin*, 29(4), 44–49.
- Kangyal, A., & Laufer, L. (2011). *Gépérezet*. Budapest: L'Harmattan Könyvkiadó.
- Kállai, J. (2004). *A téri tájékozódás és a szorongás*. Budapest: Janus/Gondolat Kiadó.
- Kim, J. (1999). An empirical study of navigational aids in costumer interfaces. *Behaviour & Information Technology*, 18(4), 213–224.
- Kim, Y. M., & Shim, K. Y. (2002). The influence of intent shopping mall characteristics and user traits on purchase intent. *Iris Marketing Review*, 15(2), 25–34.

- Kiss, O. (2004). Hatékonyabb információkeresés az Internetes oldalakon. *IT – Irodakultúra és Technológia*, 3(10), 37–38.
- Kiss, O. (2009). Information searching behaviour from the perspective of information structuring and navigational tools offered by hypertext-based systems. In C. Sik Lányi (Ed.), *Principles and practice in Europe for e-Accessibility* (pp. 149–157). EDeAN Publication: Pannonian University Press.
- Kiss, O., & Hercegfí, K. (2002a). A felhasználók navigációs stratégiáinak empirikus tanulmányozása egy hipertext alapú oktatóanyag használata során. In *Rodosz-Tanulmányok III*. Kolozsvár: Kriterion Könyvkiadó.
- Kiss, O., & Hercegfí, K. (2002b). A felhasználók kereső stratégiáinak és tanulási hatékonyságának alakulása egy hipertext alapú oktatóanyag használhatósága függvényében. In *II. Országos Neveléstudományi Konferencia Absztrakt kötet* (p. 175). Budapest.
- Kiss, O., & Hercegfí, K. (2002c). A felhasználók navigációs stratégiáinak empirikus tanulmányozása egy hipertext alapú oktatóanyag használata során. Előadás a *16. Nemzetközi Ergonómiai Nyári Egyetemen*, Győr.
- Krug, S. (2008). *Ne törd a fejem*. HVG Könyvek. Budapest: HVG Kiadó Zrt.
- Kukar-Kinney, M., Ridgway, N. M., & Monroe, K. B. (2009). The relationship between consumers' tendencies to buy compulsively and their motivations to shop and buy on the Internet. *Journal of Retailing*, 85(3), 298–307.
- Law, L. E. (2006). Fulldome video: An emerging technology for education. *Learning and Leading with Technology*, 34, 12–15.
- Leiszter, A. (Ed.), (2011). *Webergonómia*. Budapest: Typotex Kiadó.
- Lian, J. W., & Lin, T. M. (2008). Effects of consumer characteristics on their acceptance of online shopping: Comparisons among different product types. *Computers in Human Behavior*, 24, 48–65.
- Liao, C., Palvia, P., & Lin, H. (2006). The roles of habit and web site quality in e-commerce. *International Journal of Information Management*, 26, 469–483.
- Lin, D. M. (2004). Evaluating older adults' retention in hypertext perusal: Impacts of presentation media as a function of text topology. *Computers in Human Behavior*, 20, 491–503.
- Liu, C., Armett, K. P., Capella, L. M., & Taylor, R. D. (2001). Key dimensions of web design quality as related to consumer response. *Journal of Computer Information Systems*, 42(1), 70–82.
- Ma, R., & Kaber, D. B. (2006). Presence, workload and performance effects of synthetic environment design factors. *International Journal of Human-Computer Studies*, 64, 541–552.
- Mathwick, C., Malhotra, N., & Rigdon, E. (2001). Experiential value: Conceptualization, measurement, and application in the catalog and Internet shopping environment. *Journal of Retail*, 77(1), 39–56.
- Maglio, P. P., & Matlock, T. (2003). The conceptual structure of information space. In K. Hook, D. Benyon, & A. J. Munro (Eds.), *Designing information spaces: The social navigation approach* (pp. 385–403). London: Springer.

- McAleese, R. (1998). The knowledge arena as an extension to the concept map: Reflection in action. *Interactive Learning Environments*, 6(1), 22.
- McDonald, S., & Stevenson, R. J. (1996). Disorientation in hypertext: The effects of three structures on navigation performance. *Applied Ergonomics*, 27(1), 61–68.
- McDonald, S., & Stevenson, R. J. (1998). Navigation in hyperspace: An evaluation of the effects of navigational tools and subject matter expertise on browsing and information retrieval in hypertext. *Interacting with Computers*, 10, 129–142.
- Miller, E. K., & Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24, 167–202.
- Morganosky, M. A., & Cude, B. J. (2000). Consumer response to online grocery shopping. *International Journal of Retail and Distribution Management*, 28(1), 17–26.
- Nielsen, J. (1990). *Designing user interface for international use*. Amsterdam: Elsevier Science Publishers.
- Nielsen, J. (2000). *Designing the web usability*. San Francisco, CA: New Riders Publishing.
- Nielsen, J. (2003). *Information foraging: Why google makes people leave your site faster*. Useit Alertbox, Nielsen Norman Group. Forrás: <http://www.useit.com/alertbox/20030630.html> (letöltés: 2014. 09. 19.)
- O'Brien, H. L. (2010). The influence of hedonic and utilitarian motivations on user engagement: The case of online shopping experiences. *Interacting with Computers*, 22(5), 344–352.
- Overby, J. W., & Lee, E. J. (2006). The effects of utilitarian and hedonic online shopping value on consumer preference and intentions. *Journal of Business Research*, 59, 1160–1166.
- Parunak, H. V. D. (1991). Ordering the information graph. In E. Berk, & J. Devlin (Eds.), *Hypertext/Hypermedia Handbook* (pp. 299–325). Hightstown, NJ: McGraw-Hill.
- Pertaub, D. P., Slater, M., & Barker, C. (2002). An experiment on public speaking anxiety in response to three different types of virtual audience. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 11, 68–78.
- Picard, R. (2000). Towards computers that recognize and respond to user emotion. *IBM Systems Journal*, 39(3–4), 705–719.
- Raja, D., Bowman, D., Lucas, J., & North, C. (2004, May). Exploring the benefits of immersion in abstract information visualization. *Eighth International Immersive Projection Technology Workshop*, Iowa State.
- Riegelsberger, J., Sasse, M. A., & McCarthy, J. D. (2003, April). *Shiny Happy People Building Trust? Photos on e-Commerce Websites and Consumer Trust*, CHI 2003, Ft. Lauderdale, Florida, USA.
- Riley, J. M., Kaber, D. B., & Draper, J. V. (2004). Using measures of situation awareness and attention allocation to quantify telepresence experiences in teleoperation. *Human Factors and Ergonomics in Manufacturing*, 14, 51–68.
- Rung, A., & Kiss, O. (2006). *Felhasználóbarát honlapok. Webergonómiai tanulmányok*. Budapest: Gondolat Kiadó.

- Salamon, M. (2009). *Where should you put the "Submit" button? Gestalt laws and interface design*.
Forrás: <http://www.ixda.org/resources/michael-salamon-where-should-you-put-submit-button-gestalt-laws-and-interface-design> (letöltés: 2014. 05. 02.)
- Schnall, S., Hedge, C., & Weaver, R. (2012). The Immersive Virtual Environment of the digital full-dome: Considerations of relevant psychological processes. *International Journal of Human-Computer Studies*, 70(8), 561–575.
- Schroeder, W. (1998). Testing Web sites with eye-tracking: Why is eye-tracking good for? September/October 1998 Issue of *Eye for Design* newsletter.
- Slater, M. (2003). A note on presence terminology. *Presence-Connect*, 3(3). Forrás: <http://www.presence-connect.com> (letöltés: 2014. 13. 12.)
- Slater, M., & Wilbur, (1997). A framework for Immersive Virtual Environments (FIVE) – Speculations on the role of presence in virtual environments. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 6, 603–616.
- Shneiderman, B. (1992). *Designing the user interface. Strategies for effective human-computer interaction* (2nd ed.). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Soegaard, M. (2010). Gestalt principles of form perception. Forrás: http://www.interaction-design.org/encyclopedia/gestalt_principles_of_form_perception.html (letöltés: 2014. 16. 17.)
- Suzuki, I. (2012). Effects of sense of direction on Internet skill and cognitive maps of the Web. *Computers in Human Behavior*, 28, 120–128.
- Swinth, K. R., & Blascovich, J. (2001). Conformity to group norms within an immersive virtual environment. Paper presented at the *Annual Meeting of the American Psychological Society*, Toronto, Ontario.
- Tan, D. S., Gergle, D., Scupelli, P., & Pausch, R. (2006). Physically large displays improve path integration on spatial tasks. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 13, 71–99.
- To, P., Liao, C., & Lin, T. (2007). Shopping motivations on Internet: A study based on utilitarian and hedonic value. *Technovation*, 27, 774–787.
- Tuck, M. (2010). *Gestalt principles applied in design*. Forrás: http://sixrevisions.com/web_design/gestalt-principles-applied-in-design/ (letöltés: 2014. 04. 04.)
- Tulving, E. (1983). *Elements of episodic memory*. Oxford: Clarendon Press.
- Van Vugt, H. C., Hoorn, J. F., Konijn, E. A., & De Bie Dimitriadou, A. (2006, June). *Affective affordances: Improving interface character engagement through interaction* (ppt). International Communication Association, Division Communication and Technology, Dresden, Germany.
- Ujhelyi, A. (2012). *Online csoportok kívülről és belülről. Az internetes közösségek szociálpszichológiai vizsgálata*. PhD-disszertáció (témavezető: Kovács Mónika). Budapest: ELTE.
- Venkatesh, V., & Bala, H. (2008) Technology Acceptance Model 3 and a Research Agenda on Interventions. *Decision Sciences*, 39(2), 273–315.
- Westerman, S. J., Collins, J., & Cribbin, T. (2005). Browsing a document collection represented in two- three-dimensional virtual information space. *Human-Computer Studies*, 62, 713–736.

- Witmer, B. G., & Singer, M. J. (1998). Measuring presence in virtual environments: A presence questionnaire. *Presence: Teleoperators and Virtual Environment*, 7, 225–240.
- Yeung, N., Nystrom, L. E., Aronson, J. A., & Cohen, J. D. (2006). Between-task competition and cognitive control in task switching. *Journal of Neuroscience*, 26, 1429–1438.
- Zhang, Y. (2008). The influence of mental models on undergraduate students' searching behavior on the Web. *Information Processing and Management*, 44, 1330–1345.

SZEMERSZKY RENÁTA¹

Kockázatos szuggesztíók: az „elektroszmog” jelensége

Az ipari forradalom óta rohamos fejlődésnek indult modern technológia mellett, hogy lehetővé tette a megugró gazdasági fejlődést, a társadalom számára is az előnyök széles tárházát kínálja. Ám a technológiai innováció egyúttal veszélyekkel és kockázatokkal is párosul (WHO, 2002a). Szemléletes példáját adják ennek az elektromágneses technológiák. Az elektromágneses terek és sugárzások (*electromagnetic fields* – EMF) – a munkahelyeken, az otthonokban és a tágabb lakókörnyezetben való számos alkalmazásuk révén (1. és 2. ábra) – civilizációnk egyik legfontosabb hajtóerejévé váltak, amelynek köszönhetően a lakosság mesterséges forrásból származó EMF terhelése az elmúlt négy évtizedben becslések szerint közel 300-szorosára növekedett. E technológiáknak számtalan közvetlen előnyét élvezzük, természetes és magától értetődő részei mindennapi életünknek – gondoljunk csak a mobiltelefonokra, a vezeték nélküli (wifi) hálózatokra, vagy az életünket megkönnyítő háztartási elektromos berendezések és eszközök seregére. Azt gondolhatnánk, hogy előnyeik miatt az elektromágneses technológiákhoz egyértelműen pozitív attitűd kapcsolódik, azonban korántsem ez a helyzet! Mint e fejezetben látni fogjuk, a mesterséges EM terek és sugárzások – a szuggesztív erejű, populáris elnevezéssel élve: az „elektroszmog” - egészségkárosító hatásával kapcsolatos, a köztudatban jellemzően negatív várakozások és a tudományosan kimutatható hatások messze nem fedik egymást. Vagyis az EM technológiák, eszközök önmagukon túlmutató, többlet-jelentéssel bírnak. A környezetpszichológiai kutatások (lásd Dúll, 2009) felismerése alapján általánosan is igaz az, hogy az ember–környezet kapcsolatban a pszichológiai *jelentés* hatása erősebb az objektív tulajdonságoknál (Dúll & Urbán, 1997). Az EM technológiák esetében is ez a helyzet: mára szimbólumokká váltak. E fejezetben arra a kérdésre igyekszünk választ találni, hogy *miért* váltak azzá és *minek* a szimbólumát jelképezik, illetve *kik* azok, akik számára egészségrombolóan negatív jelentést hordoz az életünket átszövő elektromágneses technológia.

¹ Köszönetemet szeretném kifejezni Köteles Ferencnek és Farkas Péternek inspiráló ötleteikért és értékes javaslataikért. A tanulmány a K 76880 és a K 109540 számú OTKA-pályázat támogatásával készült.



1. ábra. Az elektromágneses technológia

1. Veszély, kockázat, kockázatbecslés

Veszély alatt egy környezeti faktor (hatótényező vagy helyzet) potenciálisan ártalmas jellegét értjük. Az, hogy a veszély konkrét káreseménnyé válik-e, számos körülmény függvénye. Mindenekelőtt el kell különítenünk magát a *veszélyforrást*, valamint a veszélyforrásnak való kitettséget, vagyis az *expozíciót*. A kockázat mértéke alapvetően azon múlik, hogy mekkora valószínűséggel és milyen mértékben vagyunk kitéve a veszélyforrásnak. Függ továbbá attól is, hogy a kitettség károsító hatása milyen valószínűségű. Jól szemléltethető mindez a hálózati feszültség példáján. A 220-230

V-os hálózati feszültség halálos veszélyt jelent számunkra (ez a veszélyforrás), ezért a hálózati feszültségnek való kitettség ellen elektromos szigeteléssel védekezünk. Ha a szigetelés károsodik, nagy a valószínűsége, hogy nem érintjük meg a vezetőket a veszélyes helyen. Ha azonban mégis, akkor számottevő esélyünk van arra, hogy az áramkör nem záródik a testünkön keresztül, megóv tőle például a cipőnk szigetelő talpa. Jelen példánkban ezek a tényezők képezik a *kitettség valószínűségét*. Amennyiben mégis áramütést szenvedünk, az egészségkárosodás súlyossága függ a testen áthaladó áram erősségétől, útvonalától és az árambehatás időtartamától. Ezek képezik a *kitettség mértékét*. Végeredményben annak ellenére tehát, hogy a hálózati feszültség életveszélyes és használata igen széleskörű, a halálos kimenetű szívfibrilláció ritka eseménynek számít a hétköznapiakban (Leitgeb, 2011).

Egy hatótényező *kockázatán* a veszély bekövetkezésének valószínűségét értik, amit a veszély komolyságával súlyoznak. Egyéni esetben a veszélyforrásnak való kitettség valószínűségét is figyelembe veszik a kockázat értékelésekor (Leitgeb, 2011). A kockázat mérése (*kockázatbecslés*) szervezett tudományos folyamat (Blank, 2006), amit a káros hatások bekövetkezési valószínűségének becslésére és jellemzésére használnak. Ilyen kockázatbecslési folyamat szolgál például a foglalkozás-biztonsági, élelmiszer-biztonsági és gyógyszer-biztonsági szabványok alapjául (Moghissi, Straja, & Love, 2003).

2. Az elektromágneses kitettség egészségi kockázata

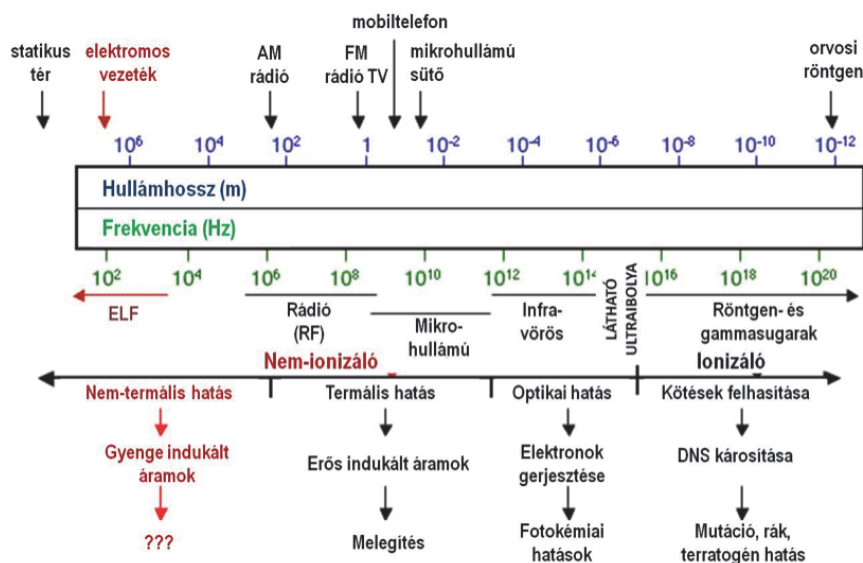
A kockázatbecslési folyamat eredményei alapján megítélt kockázatot *valós kockázatként* szokták értékelni. Az EMF kitettség esetében e folyamat során csak a potenciálisan ártalmas hatásokat kell számításba venni. Ésszerű megkülönböztetni tehát az EM terek biológiai és egészségkárosító hatásait (Repacholi & Cardis, 1997; Schütz & Wiedemann, 2005). Biológiai hatások akkor jönnek létre, ha az EM mező kölcsönhatva, az élő szervezetben sejtszintű változásokat hoz létre. Nem minden biológiai hatás veszélyes: egyesek ártalmatlan módon a biológiai változékonyság és az élettani kompenzáció tartományába esnek, vagyis reverzibilis változások (pl. a kis intenzitású EM mező ingerületi állapotba hozhatja a központi idegrendszer neuronjait, ám a szervezet gyorsan kompenzál: a mező hatása a kognitív funkciók (memóriafolyamatok, figyelem stb.) vizsgálatok a legtöbb esetben már nem mutatható ki), mások bizonyos körülmények között akár kedvezőek is lehetnek (pl. lágyszöveti és vázrendszeri sérülések intenzívebb gyógyulása pulzáló EMF hatására), és megint mások egészségi vonatkozásai még meghatározatlanok (pl. a melatonin termelődésére, és ezáltal a szervezet „belső órájára” gyakorolt hatás). Általánosságban az EM terek azon biológiai hatásai esetében beszélünk egészségi ártalomról vagy kockázatról, amelyekkel szemben a szervezet nem rendelkezik hatásos kompenzációs mecha-

nizmusokkal, és amelyek károsak az érintett személy testi-lelki jóllétére nézve (Repacholi & Greenebaum, 1999).

Az EM energia biológiai hatásait az elmúlt 4-5 évtized tudományos kutatásai viszonylag egyértelműen feltárták (2. ábra), arról azonban, hogy ezek a hatások az emberi egészségre nézve ártalmasak-e, még ma is kevés biztosat tudunk. Az alacsonyabb frekvenciájú elektromos és mágneses terek esetében a biofizikai interakció alapján az élő szervezetben, szövetekben indukált örvényáramok képezik, míg a rádiófrekvenciás és annál nagyobb frekvenciájú - ezáltal nagyobb energiájú - nem-ionizáló sugárzásoknál a termális hatás a legfontosabb hatótényező. A hétköznapiak során használt elektromos berendezések és vezeték nélküli eszközök – a biztonsági szabványértékeknek megfelelően – többnyire jóval kisebb intenzitású EM mezőt hoznak létre, mint ami képes a testben áramot indukálni vagy hőt gerjeszteni (Habash, 2003; Habash, Brodsky, Leiss, Krewski, & Repacholi, 2003a, 2003b). A vizsgálatok szerint ugyanakkor a gyenge EM terek is interakcióba léphetnek bizonyos élettani működésekkel (pl. egyes transzmembrán jelátviteli – vagyis a sejtmembránon át zajló molekuláris információszállítási – folyamatokkal). Kérdés, hogy ezek a hatások egészségi kockázatot jelentenek-e. Valójában a tudomány erre öt évtizedes nemzetközi kockázatbecslési múlttal és – csak a rákkeltő hatás vonatkozásában – közel 2900 vizsgálattal a háttérben sem tud egyértelmű választ adni (a téma összefoglalását lásd Szemerszky, 2011a).

Epidemiológiai vizsgálatok alapján az extrém alacsony-frekvenciájú (*extremely low frequency* – ELF) és a rádiófrekvenciás EMF-et egyaránt a „lehetséges emberi rákkeltő” kategóriába sorolják (Baan et al., 2011; IARC, 2002), sok szakember pedig él a feltételezéssel, hogy az egészségi következmények csak további évtizedek múltán, a kitettség akkumulálódásával válnak láthatóvá. Egy nemzetközileg elismert szakértőkből álló, az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által megbízott kutatócsoport legfrissebb összefoglalója szerint a rendelkezésre álló adatok nem támasztják alá azt, hogy a kis intenzitású EMF kitettség bármilyen egészségi következménnyel járna (WHO, 2012). Egyéb, kormányzati szinten kijelölt tudományos bizottságok (ARPANSA, 2012; Health Canada, 2010; NIEHS, 2002; SCENIHR, 2009; SSM, 2010) hasonló következtetésre jutottak. Más kutatók (Blackman et al., 2007; Dämvik & Johansson, 2010) szerint ugyanakkor ezek a bizottságok – a vizsgálati eredmények értelmezésében mintegy konzorciumot alkotva – tudatosan alulértékelik vagy figyelmen kívül hagyják a hatást tükröző pozitív eredményeket, vagyis azokat, amelyek bizonytalanul ugyan, de jelzik a veszély lehetőségét. Dämvik és Johansson (2010) szerint számos vizsgálat utal a messze biztonsági határértéken aluli EMF kitettség egészségkárosító hatásaira. Ám a különböző kutatásokból származó eredmények gyakran valóban következtelenek, sőt ellentmondásosak. Sok esetben nem vizsgálják a dózis-válasz összefüggéseket (erősebb és/vagy hosszabb időtartamú EMF kitettség esetében intenzívebb-e a biológiai változás), és csak ún. kitettségi ablakokban

(bizonyos térerősség-, expozíciós időtartam- és frekvenciatartományokban) mutatható ki pozitív eredmény, az efölötti és alatti tartományokban nem jelenik meg a hatás (Repacholi & Greenebaum, 1999). Végeredményben a tudományos eredmények bizonytalansága és az EM mezők állandó és komplex jelenléte miatt környezetünkben, közel sem zárható ki minden kockázat (Habash, 2008).



2. ábra. Az elektromágneses spektrum (az ábra alján az elektromágneses terek és sugárzások élő szervezetekkel való interakciójának feltételezett alapja látható az egyes frekvenciatartományokban).

Forrás: http://faculty.virginia.edu/consciousness/new_page_5.htm (letöltés: 2014. 02. 03.)

3. Az elektromágneses terekkel kapcsolatban észlelt kockázat

Az EMF kitettséggel kapcsolatos egészségi kockázat értékelése a kutatók és a laikusok körében meglehetősen eltérő, hiszen az előbbieket álláspontját elsősorban a tudományos kockázatbecslési folyamat eredménye határozza meg, míg utóbbiak véleménye – a következőkben ismertetendő tényezőkből fakadóan – erősen szubjektív. Az EM frekvencia csökkenésével párhuzamosan folyamatosan csökken a fotonok kvantumenergiája, és ezáltal elméletileg az egészségkárosító hatás lehetősége is. A lakosság által észlelt egészségi kockázat mértéke ugyanakkor nem csökken az előbbiek megfelelően. Egyes frekvenciatartományokban, mint az UV sugárzás esetében, a fenyegetettséget alulértékelik, míg például a telekommunikációs (rádiófrekvenciás és mikrohullámú) frekvenciatartomány felé aránytalan mértékű figyelem és aggo-

dalom irányul (Leitgeb, 2011). Ennek oka, hogy a kockázat objektív mértéke csak kismértékben határozza meg az emberek egyéni, szubjektív kockázatészlelését, azt számtalan egyéb, az észlelt kockázatot növelő vagy csökkentő tényező befolyásolja. A kutatások alapvetően két kérdés körül csoportosulnak: (1) „bizonyos veszélyeket miért lát a társadalom kockázatosabbnak, mint másokat?” és (2) „egyes személyek miért érzélik az adott veszélyforrást kockázatosabbnak másoknál?” (Chauvin, Hermand, & Mullet, 2008. 2056). Az első kérdésre a választ *a kockázat természetére vonatkozó tényezők* és bizonyos *társadalmi faktorok* hatása jelenti, a második kérdés esetében a magyarázat pedig *egyéni tényezők*ben, különbségekben keresendő. A kockázatészlelést meghatározó tényezőket általánosságban az alábbi három kategóriába sorolják (WHO, 2002b).

4. Az észlelt kockázatot meghatározó faktorok

4.1. A KOCKÁZAT TERMÉSZETÉRE VONATKOZÓ TÉNYEZŐK

A kutatások szerint a kockázat észlelését nagymértékben meghatározza a veszélyforrás természete (Chauvin et al., 2008). A legtöbb vizsgálatban több ilyen jellegű faktort azonosítottak (Mullet, Duquesnoy, Raiff, Fährasmane, & Namur, 1993):

(1) mennyire félelmetes, ijesztő az adott kockázati tényező hatása, pl. halálos kimenetelű-e;

(2) mennyire értékes a kockázatot jelentő technológia (gazdasági indokoltóság, társadalmi hasznosság);

(3) mennyire ismert a kockázati tényező, vagyis az érintettek számára újszerű avagy köznap-e a veszélyt jelentő anyag vagy technológia; milyen tudással rendelkeznek róla; tudatában vannak-e annak, hogy ki vannak téve a veszélyforrásnak, és az önként vállalt-e;

(4) a kockázatnak kitett emberek, vagyis az érintettek száma.

A kockázatészlelés pszichometriai modelljeként leírt (Fischhoff, Slovic, Lichtenstein, Read, & Combs, 1978) első, harmadik és negyedik tényező (félelmetesség, érték, ismerősség) együttesen a kockázatészlelés teljes varianciájának 20-30%-át magyarázza (Marris, Langford, Saunderson, & O’Riordan, 1997; Sjöberg, 1996).

4.1.1. A következmények súlyossága, félelmetessége

A Nemzetközi Rákkutató Ügynökség 2002-ben (IARC, 2002) az ELF mágneses tereket – amely nagyfeszültségű távvezetékek, transzformátorok és elosztó vezetékek,

valamint a legtöbb háztartási elektromos készülék (pl. hálózati ébresztőóra, televízió és számítógép képernyő, vasaló, villanyborotva, hajszárító) környezetében jön létre – a „lehetséges emberi rákkeltő” kategóriába sorolta. A döntést olyan epidemiológiai vizsgálatok metaanalízise alapján hozta meg, amelyek összefüggést mutattak ki a gyermekkori leukémia és a kis intenzitású mágneses mező kitettség között. Bizonyos egészségi hatások természetesen félelmet keltőbbek, mint mások, ami fokozza a kockázattal kapcsolatos aggodalmakat. A daganatos megbetegedések ugyan nem ritkák (5-ből 1 ember találkozik ezekkel élete folyamán valamilyen formában), gyakran halálos kimenetelűek és a tudomány mai állása szerinti gyógyíthatatlanságuk miatt mégis az egyik legijesztőbb betegségnek számítanak (Habash, 2008). Emellett valószínűleg kiemelt érzelmi fontossággal bír az észlelt kockázat szempontjából az is, ha a gyermekeinkre és ez által a következő nemzedékekre gyakorol hatást az EMF kitettség (Vecchia, 2003).

4.1.2. *A technológia haszna, előnyei*

Bár maguk a mobiltelefon-készülékek közel 1000-szer erősebb EM mezőnek teszik ki használóikat, mint bázisállomásaik, utóbbiakkal szemben mégis nagyobb mértékű aggodalom mutatható ki a lakosság körében (Habash, 2008). Az erős ELF mágneses mezők akut ideg- és izomstimulációt okoznak, kis intenzitáson pedig szerepet játszhatnak a gyermekkori leukémia kialakulásában. Az ezekkel kapcsolatos komoly aggodalom azonban egy csapásra eltűnik, mikor a számos mágnessterápiás eljárás során gyógyító kontextusban alkalmazzák ezeket (pl. bizonyítottan hatékonyak a sebgyógyulás felgyorsításában) (Leitgeb, 2011). Page, Petrie és Wessely (2006) vizsgálatában, amelyben a modern technológiákkal és környezeti ártalmakkal kapcsolatos aggodalmakat mérték fel, a legveszélyesebbnek ítélt ágens a szennyezett ivóvíz és az ózonréteg elvékonyodása volt. A legkisebb észlelt kockázatot az orvosi és fogorvosi röntgenezéshez, valamint a mobiltelefonokhoz társították a résztvevők. Ezek a példák azt a jelenséget tükrözik, hogy az életünkben fontos szerepet játszó, hasznos technikai eszközök és eljárások egészségi kockázatával szemben jóval nagyobb tolerancia mutatkozik (Kőhegyi, Freyler, & Köteles, 2012).

4.1.3. *Észlelt kontroll*

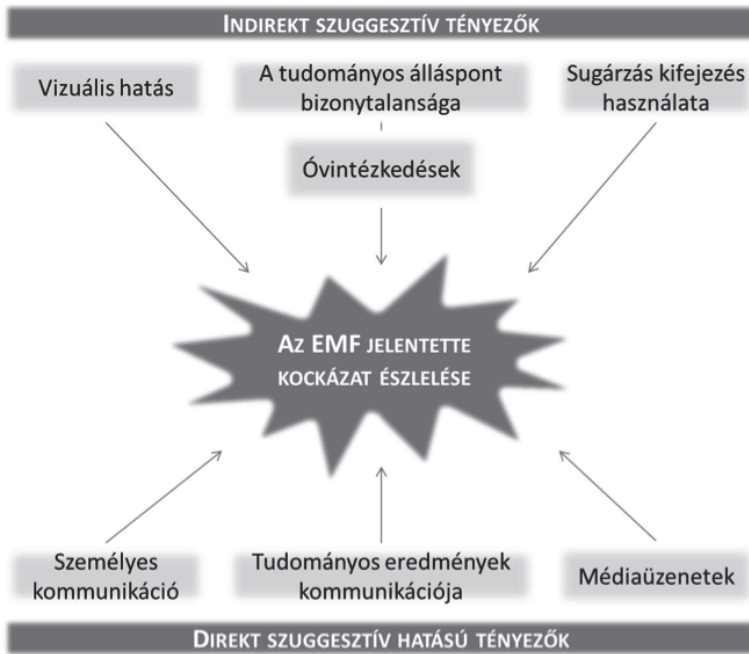
Az önként vállalt kockázatok esetében az emberek jellemzően alulértékelik a veszélyt, míg ha nincs kontrolljuk a kitettség felett, nagyobb mértékű aggodalom mutatkozik a veszélyforrással szemben. A legtöbb ember például biztonságban érzi magát autóvezetés közben, részben mert az autó használata az ő döntése, részben pedig mert

saját irányítása alatt tarthatja az autó sebességét, mozgását. Így van ez annak ellenére is, hogy az autózvezetés modern világunk egyik legkockázatosabbnak számító (legtöbb halálesetet előidéző) tényezője. Ehhez hasonlóan sok ember veszélyesebbnek észleli az elektromos távvezetékekből eredő ELF mágneses teret, holott sokkal nagyobb expozíciónak vannak kitéve otthonaikban az elektromos háztartási eszközök révén, melyek használata fölött ellenben kontrolljuk van (Repacholi, 2012) (szerepe van ebben persze a kognitív disszonancia redukciónak is, vagyis mikor „két, egymással inkonzisztens viselkedés vagy vélekedés kellemetlen érzést kelt bennünk, ezért – a kognitív konzisztencia irányába mutató hajtóerőtől sarkallva – mindent meg fogunk tenni annak érdekében, hogy az inkonzisztenciát megszüntetve, összhangot hozzunk létre közöttük.” (Atkinson & Hilgard, 2005. 666). Emellett az érintettek a lakókörnyezet közelében telepített nagyfeszültségű távvezetéseket és átváltó antennákat a személyes tulajdonukba való szimbolikus behatolásaként is észlelhetik, ami szintén a kontroll elvesztésének érzésével társulhat (Furby, Slovic, Fischhoff, & Gregory, 1988).

4.1.4. Újszerűség, ismeretlenség

Az EM technológia viszonylag új, idegen, nehéz megérteni a működését, ami táptalaja lehet sok, az elektromágnesességgel kapcsolatos félreértésnek és szubjektív feltételezésnek. Mindez hozzájárul az észlelt kockázat növekedéséhez (WHO, 2002a). Maguk az EM berendezések és eszközök is nagy szórást mutatnak a velük kapcsolatos újdonság-, idegenségélmény tekintetében. Az emberek például öt-hat évtizede együtt élnek a lakókörnyezetben elhelyezett kisebb elektromos elosztó vezetékekkel és a mindennapos használatban lévő elektromos eszközökkel, a nagyfeszültségű távvezetékek ugyanakkor kevésbé ismertek és ijesztőbbek a lakosság számára (Repacholi, 2012).

A kockázatészlelést általánosan befolyásoló, az eddigiekben ismertetett faktorok mellett az EMF kitettség kapcsán egyéb tényezők is felmerülnek. Az EM mezők érzékszerveink általi észlelhetetlensége, a távvezetékek, átváltó antennák és mobiltelefon-bázisállomások vizuális hatása, és a „nem-ionizáló sugárzás” kifejezés használata téves analógiákhoz és extrapolációkhoz vezethetnek (Vecchia, 2003), és feltételezhetően *indirekt szuggesztív tartalommal* bírnak a laikusok számára (3. ábra). Szuggesztiók annyiban, hogy olyan személyek közötti kommunikációt, gondolati tartalmakat közvetítő helyzetet vagy tárgyi környezetet jelentenek, amelyek hatásaként automatikus reakció lép fel a befogadóban, és a kommunikáció fő tartalma megvalósul és tükröződik annak reakciójában. A válasz vagy önkéntelen abban az értelemben, hogy nem is lehetne tudatos kontrollal végrehajtani, vagy pedig nem szándékos, az adott helyzetben nem tudatosan kezdeményezett vagy kontrollált



3. ábra. Szuggesztív hatású tényezők az elektromágneses technológiák esetében

(Varga, 2006; Varga & Diószeghy, 2006). Igaz lehet ez a tudományos eredmények bizonytalansága esetében is, amiben benne foglaltathatik a társadalom tagjai számára, hogy 'ha még a szakértők sem tudják, akkor bármi lehetséges'.

4.1.5. Vizuális hatás

Pszichometriai kockázatelemző vizsgálatok áttekintése alapján Slovic, Fischhoff és Sara (1985) úgy találták, hogy a nagyfeszültségű távvezetékekhez meglehetősen magas észlelt kockázat társul. A felmérések adatai szerint a nagy elektromos vezetékekből eredő EM terek félelemkeltőbbnek bizonyulnak, mint az egyértelműen károsító, mutagén röntgensugárzás, de kevésbé aggodalomkeltőnek, mint például a növényvédő szerek. A lakosság legtöbb tagja az objektív kockázathoz képest túlértékeli az elektromos vezetékek jelentette fenyegetést, amiben szerepe lehet vizuális hatásuknak (1. ábra), a vezetékek, az óriási tartóoszlopok és az átkapcsoló-állomások „techno” látványa kiváltotta negatív érzéseknek (Furby et al., 1988).

4.1.6. „Nem-ionizáló sugárzás” kifejezés

Talán az egyik legintenzívebb szuggesztív erővel bíró tényező, hogy a bizonyítottan rákkeltő hatású ionizáló sugárzásokhoz hasonlóan az EM spektrum nem-ionizáló tartományának egy részét is a *sugárzás* kifejezéssel illetjük. Pedig biológiai és egészségkárosító hatásaik tekintetében egyértelmű határvonal húzható a két EM tartomány között (lásd 2. ábra). Általánosságban véve a sugárzás egyszerűen az energia térben való terjedését jelenti. Az EM sugárzások legkézenfekvőbb példája a Napból (ultraibolya, látható fény, infravörös tartományok) vagy egy fűtőtestből kiáramló hő (infravörös tartomány). Ugyanakkor a sugárzás kifejezést használják arra az ionizáló energiatípusra is, amit egy röntgenkészülék vagy egy károsodott atomerőmű (gamma-sugárzás) bocsát ki. Ezek a berendezések extrém magas frekvenciájú sugárzást hoznak létre. Az utóbbi kategóriába tartozó *ionizáló* sugárzások energiája elegendően magas ahhoz, hogy megbontsa vagy károsítsa az élő szervezetek molekuláit összetartó kötésekkel. A DNS szerkezetének rongálása, és a normál sejtosztódási folyamatok megzavarása miatt ezek a sugárzások mutagén és rákkeltő hatásúak. A környezetünkben leginkább előforduló alacsony-frekvenciájú (pl. a hálózati 50-60 Hz-es) mezők, illetve rádió- és mikrohullámú sugárzások által hordozott energia nem elégséges intra- vagy intermolekuláris kötések felhasítására. Az elektromos eszközök vagy a mobiltelefonok által használt frekvenciatartományok tehát *nem-ionizáló*k (2. ábra), és mikor *sugárzások*ként hivatkozunk rájuk, az könnyen azt a tévképzetet keltheti, hogy ugyanolyan károsító kapacitással bírnak, mint az extrém magas frekvenciájú *ionizáló sugárzások* (Repacholi, 2012).

4.1.7. Az elektromágnesességhez, mezőkhöz és energiához fűződő képzetek

Az EM mezők élő szervezetekkel való biofizikai kölcsönhatásának megértése (a biofizikai interakciós modellek összefoglalását lásd Szemerszky, 2011a) komoly fizikai, kémiai és biológiai ismereteket követel, amellyel egy laikus személy érthető módon többnyire nem rendelkezik. MacGregor és munkatársai szerint ez esetben általában a következő történik (MacGregor, Slovic, & Morgan, 1994): a biológiai működésekkel kapcsolatos részleges tudományos ismereteinket, vagyis a „tényeket” beolvasztjuk saját szubjektív elképzeléseinkbe arra vonatkozóan, hogy az EM mező miként léphet kölcsönhatásba az emberi szervezettel, és miért lehet ártalmas arra nézve („interferencia modell”). A leggyakoribb naív nézet, hogy a testben zajló természetes elektromos aktivitás (a „bioenergia”) egyszerűen interferál a külső környezetből származó EM energiával, nagyon hasonló módon ahhoz, ahogyan egy televízió készülék interferenciába lép egyes működő elektromos eszközökkel (MacGregor et al., 1994). Egy ilyen jellegű egyszerű, jól vizualizálható modell

értelemszerűen sokkal vonzóbb a bonyolult tudományos magyarázatoknál, és könnyűszerrel beépül a köztudatba.

A mező definíció szerint erőátvitelre alkalmas fizikai mennyiség: az EMF esetében az elektromosan töltött részecskék saját maguk hozzák létre azt a mezőt, amelyen keresztül erőt képesek kifejteni egymásra. Vagyis az elektromos és mágneses tér energiát és impulzust hordoz, ezért beszélhetünk elektromágneses *energiáról*. Az égésből, azaz az atomok és molekulák elektronszerkezetének átalakulásából származó hőenergia is elektromágneses energia. Mivel az élőlények számára is kémiai – többek között égési – folyamatok, azaz elektromágneses kölcsönhatás biztosítja az energiatárolást és energiafelhasználást, végső soron a biológiai energiák – a „bioenergia” – is elektromágneses eredetűek. Ezen a ponton tehát akár össze is érhetne a tudományos és az ezoterikus nézőpont. Ugyanakkor, ha közelebbről megnézzük az energia szó ezoterikus jelentését és használatát, az sok esetben egészen távoli attól, amit a tudomány ért a fogalom alatt. Olyan fizikai terminusok helyett, mint a „Joule” vagy a fizikai értelemben vett munkavégzés (erőkifejtés), az energiát olyan kifejezésekkel írja le, mint jó és rossz, gyógyító és ártalmas, spirituális és megtisztító (Lindeman & Saher, 2007). Az ilyen jellegű misztikus (mágikus, paranormális) hiedelmeket kategóriátvesztésként értelmezik: hiányoznak a megfelelő határok a különböző ontológiai kategóriák között, ebből fakadóan egy adott tulajdonság valamennyi kategória valamennyi elemére jellemzőnek tekinthető (Inagaki & Hatano, 1999). Mindez annak ellenére így van, hogy az ezoterikus szemléletű személyek ugyanannyi tudományos ismerettel rendelkeznek az energiáról és a biológiai folyamatokról, mint a szkeptikusabb laikusok, sőt, ugyanúgy megalapozottabbnak tekintik azok tudományos ábrázolását más leírásoknál. A jelenség jól értelmezhető lehet az ún. kettős-feldolgozás elméleteken keresztül (Lindeman & Saher, 2007). E modellek szerint két különálló információ-feldolgozó rendszerrel rendelkezünk: egy intuitívval (tapasztalattal) és egy elemzővel (logikaival), melyek folyamatos interakcióban állnak egymással (Epstein, Pacini, Denes-Raj, & Heier, 1996; Sloman, 1996; Stanovich & Sun, Slusarz & Terry, 2005; West, 2005). Eszerint ugyanarról a jelenségről kétféle (akár ellentmondó) reprezentáció lehet jelen összefonódva, egyidejűleg az elménkben. Az elektromágneses energia kapcsán például egy tudományos és egy vitalisztikus jellegű. A vizsgálatok szerint az ezoterikus szemléletű személyek – a szkeptikusoknál sokkal inkább – olyan jelenséggént tekintenek az energiára, mint ami egység(es), pusztít, él, gyógyít, növekszik és megsemmisülhet. Egyetértenek abban, hogy az energia éltető erő (életerő), s a hit, a vágyak, az érzelmek, minden jó és rossz is energiaként van jelen a világban. Az energiát tehát olyan jellemzőkkel ruházzák fel, melyek az élő szervezetek és a mentális jelenségek ontológiai kategóriáihoz tartoznak.

Énünk elemző–racionális részével természetszerűleg nehéz megérteni az elektromágnesesség jelenségét, hiszen az anyagi létezőkre vonatkozó – főként tapasztalati alapú, naiv – fizikai ismereteink nem alkalmazhatók rá. Az EM mező és az energia

is áthatol rajtunk, anélkül, hogy érzékszerveinkkel felfoghatnánk azokat (kivéve az EM spektrum hőként és látható fényként érzékelt tartományát), mindenütt jelen van körülöttünk és bennünk is, információt szállít. Nem csoda hát, hogy személyiségünk intuitív-érzelmi alapú feldolgozó részére hatva sokféle nem-tudatos, akár misztikus asszociáció fűződik hozzá.

4.1.8. *A tudományos álláspont bizonytalansága*

Az EM technológia nehéz megérthetőségéből, idegenségéből fakadó fokozott kockázatészlelést az egészségkárosító hatást övező tudományos bizonytalanság is fokozhatja. Valóban, az EMF hatásaira vonatkozó eredmények nem egyértelműek, sőt sok esetben ellentmondásosak (magyar nyelvű összefoglalásként lásd Szemerszky, 2011a), emiatt nehéz ismeretterjesztő szinten bemutatni és értelmezni azokat. A laikusok számára a nem egyértelmű, bizonytalan állítások kisebb meggyőző erővel bírnak, és nem feltétlenül a pontosságot, az objektivitást és a pártatlanságot, hanem sokkal inkább a tudás hiányát tükrözhetik. A kutatók egymásnak ellentmondó nézeteit a közvélemény inkább észlelt fontosságuk, mintsem tudományos megbízhatóságuk alapján rangsorolja. Ilyen információs környezetben az egyéni hiedelmek meghatározókká válnak. A saját hiedelmeket alátámasztó információkat általában megalapozottabbnak tekintjük, mint azokat, melyek nem állnak összhangban előzetes nézeteinkkel (MacGregor et al., 1994). Az eredmények kisarkítása (csak a negatívak / pozitívak bemutatása) ellenben szintén az észlelt kockázat növekedéséhez vezethet, mert a laikusok is jobbra érzik, sejtik ilyen esetben, hogy az információ forrásának rejtett szándéka van (Repacholi, 2012).

Amellett, hogy a kutatási eredmények következetlensége alapját képezi a tudományos kommunikáció nehézségeinek, a média számára is gyakran táptalajként szolgál az eredmények kiegyensúlyozatlan, szenzációhajhász bemutatásához. Ez már átvezet a következő fejezethez, amelyben látni fogjuk, hogy az információközlés módja további fontos implikációkkal és explicit szuggesztív hatással bír a kockázat észlelése tekintetében, hatásainak ismerete pedig a megfelelő kockázatkezelési stratégiák alapját képezi.

4.2. A KOCKÁZATÉSZLELÉST BEFOLYÁSOLÓ TÁRSADALMI FAKTOROK

Az iparosodott országokban a technológiai és tudományos újításokkal szemben észlelt kockázat sokkal nagyobbak mutatkozik a fejlődő országokban mérthez képest. Paradox módon tehát éppen ott fokozottak az aggodalmak, ahol az élelmszerekre és a környezeti szennyezésekre vonatkozó biztonsági szabványok a legszigorúbbak, míg az ezen a téren valós problémákkal küzdő harmadik világbeli országok-

ban ez a problémakör igencsak a periférián mozog. Az eltérés hátterében mindenek előtt a kockázati tényezőkre irányuló média-figyelmet sejtik, de az feltehetően a tudományos alapú óvintézkedésekre is visszavezethető, hiszen mindezek – tartalmuktól függetlenül – felhívják a figyelmet a környezetünkben leselkedő lehetséges veszélyekre („hozzáférhetőségi hatás”) (Furnham, 2007).

4.2.1. Médiaüzenetek

Petrie és Wessely (2002) szerint a média az egészségre–betegségre, az egészségi kockázatokra és az egészséges életmódra fókuszáló témáival szinte megigézi a közvéleményt. A médiaüzenetek – a tökéletes testi–lelki jóllétet elerendő célként kitűzve – rontják az egészségi állapot szubjektív megítélését, növelik a sérülékenység érzését, és túlértékelik a toxikus környezeti faktorok szerepét a betegségek kialakulásában, miközben a kontrollálható életmódbeli tényezők (pl. a rendszeres fizikai aktivitás) szerepét a perifériára száműzik (Petrie et al., 2001). A populáris médiában előfordul, hogy torzított formában kerülnek közlésre az információk, ami részben abból fakadhat, hogy a szerzők adott esetben – nem szakemberek lévén – nem rendelkeznek megfelelő ismeretekkel a közölt információval kapcsolatban. Mindenekelőtt azonban annak a ténynek köszönhetően, hogy a beszámolók – a tudományos bizonyítékok kiegyensúlyozott bemutatása helyett – a nyilvánosság figyelmét vonzó, sokszor anekdotikus jellegű, szenzációt jelentő egyedi esetekre fókuszálnak. Ez alapján feltételezhetnénk, hogy a könnyen elérhető és megérthető, mégis objektív, kiegyensúlyozott tájékoztatás lenne a megfelelő kockázatkezelési stratégia, ugyanakkor az EMF-re vonatkozó óvintézkedésekkel kapcsolatos vizsgálati eredmények szerint ez is az észlelt fenyegetettség-érzés fokozódásához vezet.

4.2.2. Óvintézkedések

Egyértelmű tudományos eredmények hiányában az illetékes hatóságok elővigyázatosságból számos útmutatással látják el a lakosságot e technológiák biztonságos használatára vonatkozóan. MacGregor és munkatársai (1994) vizsgálatukban egy olyan, a hivatalos szervek által terjesztett brosúra hatásait vizsgálták, amely az EMF egészségi hatásaival kapcsolatos jelenlegi tudományos ismereteket tartalmazta. A tájékoztatófüzet elolvasása előtt viszonylag alacsony szintű aggodalom mutatkozott az EM mezők legtöbb forrásával szemben. A brosúra elolvasása szignifikáns mértékben fokozta a résztvevők aggodalmát, amire a szerzők magyarázatként a „hozzáférhetőségi hatást” adták. Vagyis a kockázat szemléltetésével az sokkal kézzelfoghatóbbá, valószínűbbé és relatíve fontosabbá válik. Összességében ugyan

kevés empirikus vizsgálat született ez idáig a témában, de az eredmények alapján egyértelműen az a kép körvonalazódik, hogy az alkalmazott óvintézkedések az aggodalmak mérséklése helyett növelik az észlelt kockázatot (MacGregor et al., 1994; Timotijevic & Barnett, 2006; Wiedemann & Schutz, 2005). Míg a populáris tömeg-tájékoztatás nyíltan, addig az óvatosságra intő javaslatok feltehetően implicit módon az EM technológiák káros voltát sejtetik.

Árnyalja ugyanakkor a hivatalos és tömegtájékoztatásra rótt felelősség képét, hogy még az egyes fejlett, a tömegkommunikációhoz maradéktalanul hozzájutó társadalmak között is jelentős különbségek tapasztalhatók a mesterséges EMF kitettséggel szembeni kockázatészlés tekintetében. Az Eurobarometer 2007-ben végzett, az Európai Unió tagállamaira kiterjedő reprezentatív felmérése (*European Commission*, 2007) szerint az EU-s átlaghoz képest (48%) hazánkban jelentősen kisebb azok száma (a felmérésben résztvevők 31%-a), akik úgy gondolják, hogy az EM mezőknek egészségkárosító hatása lehet. A tagállamok között hazánk lakossága bizonyult a legkevésbé érzékenynek az EMF-re vonatkozó információkra. Ennek okaként a válaszadók mindenekelőtt azt említették, hogy a jelenség megértése, feldolgozása nehézséget jelent számukra. Ez egyébként általános jelenségnek bizonyult az EU-ban: a felmérés alapján úgy tűnik, hogy az EM mezők hatásairól alig rendelkezik ismeretekkel az a közel 400 millió európai fogyasztó, akik mindennapjaik legtermészetesebb részeként használják az EM technológiákat. A megkérdezettek nagy része a nem megfelelő tájékoztatást tartja ezért felelősnek. A felmérés ugyanakkor rávilágít az egyéni felelősségérzetre is, amiben a skandináv államok és Finnország járnak élen, hazánk pedig sajnos a lista végén kullog. A megkérdezett magyarok 1%-a gondolja úgy, hogy egyénileg kell az EMF kockázatainak csökkentéséről gondoskodnia, a többiek inkább az államtól vagy az érdekelt cégektől várnák a segítséget.

Az észlelt kockázat EU-n belüli különbségei mögött egy további tényező szerepe is elképzelhető. Jólétben, kényelemben élve alapvetően két dolog történik: egyrészt ez a kényelem magától értetődővé válik, és sokszor nem becsüljük azt kellően, másrészt lehetőségünk (időnk, energiánk) adódik olyan dolgokkal foglalkozni, amire a kisebb jólétben, súlyosabb vagy egyszerűen csak más, a hétköznapiakat közvetlenebbül érintő nehézségek mellett élő személyeknek nincs kapacitása. Jólétben tehát bizonyos tényezők jelentéktelenné válnak, míg mások szerepe hangsúlyt kap – ami a kapcsolódó észlelt kockázatot sok esetben aránytalanul felnagyítja (Kovács, 2011).

4.2.3. Személyes kommunikáció

A hivatalos szervek és a média „üzenetei” csupán az érem egyik oldalát jelentik, hatásukban ugyanolyan lényeges szerepet játszik az is, hogy a társadalom tagjai hogyan fogadják azt. Utóbbit számtalan egyéni faktor (lásd alább) határozza meg,

azonban a társas környezet, a szociokulturális keretek szerepe sem hagyható figyelmen kívül. Kasperson, Kasperson, Pidgeon és Slovic (2003) szerint az egyéni kockázátészlelésre a személyközi kommunikáció sokkal inkább hatást gyakorol, mint a tömegtájékoztatás, bár e kettő – a társas kommunikáció és a média véleményformáló hatása – természetesen interakcióban áll egymással. Feltételezésük szerint a kockázati események (balesetek, katasztrófák vagy maguk a veszélyekről szóló hírek) a személyközi kommunikációban egyénre szabott jelentést nyernek. A személyes pszichológiai torzító tényezőkből fakadóan az észlelt kockázat a kommunikációs lánc minden egyes pontján felerősödhet vagy gyengülhet (Trumbo, 1996). Egy kockázati esemény ez által a társas amplifikációs folyamat által – akár a tóba dobott kő keltette hullám – fodrozódva jut el a közvetlenül érintettektől a társadalom más tagjaihoz (Kasperson et al., 2003). Slovic és munkatársai vizsgálata alapján bizonyos kockázatok (pl. a távvezetékek) magas jelzésértékkel bírnak, amely esetükben a társas amplifikációs folyamatot valószínűbbé teszi (Kasperson et al., 2003).

4.2.4. Szociális bizalmatlanság

Kasperson és munkatársai megfigyelése szerint egy társadalomban a szociális bizalom szintje fontos közvetítője a kockázatok társas amplifikációs folyamatának. A bizalmatlanság növeli az észlelt kockázatot, erősíti a közösség kockázati jelzésekre adott reakcióját, és hozzájárul a kockázat észlelt elfogadhatatlanságához (Kasperson et al., 2003). Groothuis és Miller (1997) eredményei alapján azok az emberek, akik általánosan bizalmatlanok a kormányzattal, a médiával és az üzleti tevékenységgel szemben (*anómia*) ugyanazon veszélyforrás kockázatát magasabbnak értékelik, mint a bizalomtelibb személyek. Sőt, a bizalmatlan személyek a veszélyekkel kapcsolatos információkkal szemben is szkeptikusabbak, kevésbé fogadják el a pozitív tartalmúakat, és feltehetően fel is erősítik az észlelt kockázatot a társas interakcióik során.

A jellemző, társadalmi szintű, főként a tudománnyal és a hivatalos szervekkel szembeni bizalmatlanság sok esetben nem alaptalan. Burgess (2006) szerint az EMF jelentette kockázat mindenekelőtt az emberi tevékenységet övező általános negatív elvárásokban gyökerezik, amely mögött társadalmi szintű tapasztalatok állnak. Az elmúlt évtizedekben a téves kockázatkezelésnek köszönhetően több ízben előfordult, hogy a nyilvánosságot nem tájékoztatták megfelelően egy adott tudományos–technológiai újítás egészségi veszélyeiről. Azbeszt, dohány, szilikon mellimplantátumok: kezdetben ezeket is biztonságosnak hitték, ezért a későbbiekben az egészségi ártalmak felbukkanására adott reakcióként a lakosság körében általánossá vált a szkepticizmus és a bizonytalanság. A kergemarhakór esete a közelmúltban azt sugallhatta a társadalom tagjai számára, hogy olyan alapvető dolgokban sem bízhatnak, mint az élelmiszereik vagy az élelmiszer-biztonsági szabványaik. Nem lehet hát csodálkozni

a tudományos és technológiai újításokkal szembeni jellegzetes társadalmi ellenérzésen (Habash, 2008).

4.2.5. *A megfelelő kockázatkezelés?*

Láthattuk, hogy a kutatási eredményeket kiegyensúlyozottan, objektíven ismertető tájékoztatás is az aggodalmak fokozódását váltja ki, a tudományos társadalomnak – mindenekelőtt etikai megfontolásból – mégis kötelessége felhívni a nyilvánosság figyelmét arra, hogy az EMF-ek által okozott ártalom mértéke nem ismert, a mesterséges forrásból származó EMF kitettségnek tehát lehetnek eddig feltáratlan káros hatásai (Morgan, 1989). Hangsúlyozni kell, hogy amennyiben lehetőség van rá, ésszerű elkerülni azt, vagyis célszerű a kockázatot minimalizáló stratégiákat alkalmazni arra az esetre, ha valóban nem bizonyulnának biztonságosnak az EM technológiák.

Mindemellett az aggodalmaskodás egy bizonyos szintje nem is feltétlenül káros, hiszen a félelem egyaránt lehet motiváló vagy gátló érzelmi faktor. A félelem, aggodás motiváló irányba tereléséhez szükség van az *én- és válaszhatékony* érzésére. Előbbi esetben az érintettek úgy érzik, hogy alkalmazni tudják az ajánlott óvintézkedéseket (*észlelt énhatékonyság*), ám ehhez hinniük kell abban is, hogy ezek az óvintézkedések hatékonyan meg is védik őket az ártalomtól (*észlelt válaszhatékony*) (McMahan, Witte, & Meyer, 1998). Morgan (1989) vizsgálata alapján azoknak a személyeknek áll leginkább szándékában óvintézkedési lépéseket tenni, akik tartanak az EMF-ektől, és egyúttal az énhatékonyság és a válaszhatékony magas szintjével jellemezhetők. Ez alapján úgy tűnik, hogy ahhoz hogy egy, a lehetséges kockázatokra figyelmet felhívó tájékoztató vagy üzenet hatékony legyen, tartalmaznia kell egy „veszély” összetevőt, amely a személyes érintettség és a veszély komolyságának érzetét kelti, és egy „hatékony” komponens, ami olyan lépésekről, intézkedésekről nyújt információt, melyek alkalmazásával az illető elkerülheti vagy mérsékelheti a fenyegetést. Az ilyen jellegű üzenetek erősebb veszély-vezérelte válaszokat (melyek során az érintettek a fenyegetést kontrollálják) és gyengébb félelem-vezérelte reakciókat eredményeznek (amely során a negatív érzelmeiket szabályozzák és nem vesznek tudomást a fenyegetettségéről). Ennek fényében nem meglepő, hogy a magas hatékonyságérzéssel társuló, de kisebb fenyegetettség-érzést kiváltó tájékoztatók kevésbé motiválták az embereket elővigyázatossági lépésekre (Morgan, 1989).

4.3. A KOCKÁZATÉSZLELÉS EGYÉNI KÜLÖNBBSÉGEIT MEGHATÁROZÓ TÉNYEZŐK

Az elmúlt 4-5 évtized kutatási eredményei alapján úgy tűnik, hogy jelentősen egyszerűbb feladatnak bizonyult feltárni a kockázat észlelését befolyásoló társadalmi, és a veszélyforrás természetére vonatkozó tényezőket, mint a meghatározó egyéni faktorokat azonosítani. Ennek egyrészt történeti oka van: a kockázatelemzéssel (és ezen belül főként a kockázatészleléssel és -kezeléssel) foglalkozó tudományterület a döntéshozói–politikai tudományok berkein belül alakult ki (Sjöberg, 2003), és az interdiszciplinális – pl. a pszichoszociális – megközelítés ezen a területen is csak újabban indult kibontakozásnak. Másrészt az egyén szintű jellemzés messze komplexebb feladat, mint a különböző veszélyforrások jellemzése (Chauvin et al., 2008).

Az EMF kitettséggel kapcsolatos kockázatészlelés e területe jórészt teljességgel feltáratlan. Alig született olyan kutatás, amely konkrétan az EM terekkel szembeni fenyegetettség-érzés egyéni különbségeinek hátterét vizsgálta volna. Közvetett információk azonban bőségesen rendelkezésre állnak: néhány, az általános kockázatészlelés mérésére hivatott skála részét képezi ugyanis az EMF kitettség is. Az ezekkel a skálákkal dolgozó vizsgálatok összefüggést találtak az észlelt kockázat és a tudományos képzettség, az állapot- és a vonásszorongás (Bouyer, Bagdassarian, Chaabanne, & Mullet, 2001; Kallmen, 2000), az énhatékonyság, a kontrollhely (Kallmen, 2000), a klasszikus személyiségjegyek (Big Five–Chauvin, Hermand & Mullet, 2007; Sjöberg, 2003), a „világnézet” (hierarchikus/egyenlőségelvű/individualista/fatalista – Bouyer et al., 2001; Sjöberg, 2003), a New Age hiedelmek (Sjöberg, 2003; Sjöberg & Wählberg 2003), a kockázatokkal szembeni attitűd és a környezetre veszélyt jelentő tényezőkkel szembeni attitűd (Sjöberg, 2003) között. Ám az egyéni – és közöttük a pszichológiai faktorok – szerepét szisztematikusan csupán egyetlen kérdőív, az ún. modernkori egészségföltés (*Modern Health Worries* – MHW) skála alkalmazásával vizsgálták.

4.3.1. Modernkori egészségföltés

A fogalom alatt a modern élet jellegzetességeinek és a technológiai változások egészségre gyakorolt hatásának észlelt kockázatát értik, az MHW-skála pedig a modern életmód egészségi hatásaival kapcsolatos aggodalmak mértékét becsli (Petrie et al., 2001). A legtöbb kockázati skálával ellentétben az MHW validálására és alkalmazására számos vizsgálatban sor került (Bailer, Bahr, Stübinger, & Witthöft, 2008; Bailer, Witthöft, & Rist, 2008; Kaptein et al., 2005; Köteles, Bárány, Varsányi, & Bárdos, 2012; Petrie et al., 2001), ráadásul tartalmilag homogénebb és közelebb is áll az EMF kitettséghez: valamennyi tétele a modern életvitel által teremtett, az

egészséget veszélyeztető technológiai és környezeti kockázatot képviseli, miközben más skálák a fenyegetettség legkülönbözőbb forrásait (pl. energiatermelés; szennyezések; szexualitás; fegyverek; hétköznapi veszélyforrások; orvosi ellátás; pszichotróp szerek) tartalmazzák (Chauvin et al., 2007). Az MHW-k jellegzetes képviselőinek a kémiai és biológiai hatóanyagok (pl. amalgám fogtömések, háztartási szerekben található toxikus anyagok, gyógyszerrezeptens baktériumok), a környezeti szennyezés különböző formái (pl. zajszennyezés, kipufogógázok), a szennyezett élelmiszerek (pl. adalékanyagok, növényvédőszer, hormonok), vagy az elektromágneses sugárzások (pl. a nagyfeszültségű távvezetékek, mobiltelefon bázisállomások) egészségkárosító hatásai miatt aggodalmak számítanak (Freyler, Köhegyi, Köteles, Kökönyei, & Bárdos, 2013). Habár a különböző környezeti tényezők valós kockázatában jelentős különbségek mutatkoznak, az MHW-skálának mégis rendkívül magas a belső konzisztenciája (Köteles & Simor, 2013a). Ezt alapul véve, valamint konkrét EMF-re vonatkozó adatok híján, a kockázatesztelés egyéni különbségeinek tárgyalásakor élünk azzal a feltételezéssel, hogy az MHW skála használatával nyert eredmények az EMF kitettségre nézve is relevánsnak tekinthetők.

A vizsgálatok alapján az átlagpopulációhoz képest a magasabb MHW-pontszámmal rendelkező személyekről a következők mondhatók el. Hétköznapijaik során általánosabb a nem-specifikus panaszok észlelése, egészségi állapotukat kedvezőtlenebbnek ítélik, gyakrabban veszik igénybe az egészségügyi ellátórendszert (a hagyományos és az alternatív–komplementert egyaránt), ám egyúttal sok tekintetben káros hatást tulajdonítanak a hagyományos (modern) orvoslás módszereinek. Gyakrabban számolnak be gyógyszer-mellékhatásokról, (ezért) kevesebb gyógyszert, ellenben több komplementer és alternatív medicinális (CAM) terméket fogyasztanak, és pozitívabban vélekednek a CAM módszerek hatékonyságáról. Vonásjellegű személyiségváltozók tekintetében pszichológiai attribúciós stílussal, holisztikus–intuitív gondolkodásmóddal, negatív affektivitással, fokozott egészségszorongással, depresszióra való hajlammal és szomatoszenzoros amplifikációval jellemezhetőek (Andersen & Jensen, 2012; Ferguson et al., 2000; Filipkowski et al., 2010; Furnham, 2007; Jeswani & Furnham, 2010; Kaptein et al., 2005; Köteles et al., 2012; Köteles, Szemerszky, Freyler, & Bárdos, 2011; Köteles & Simor, 2013b, 2013c; Petrie et al., 2001; Rief et al., 2012; Speckens, Spinhoven, Sloekers, Bolk, & van Hemert, 1996). Hogyan függenek össze egymással ezek a hajlamosító személyiségjellemzők és attitűdök? Végeredményben tehát kik azok, akik ugyanazt a kockázati tényezőt veszélyesebbnek ítélik másoknál?

4.3.2. *A komplementer és alternatív medicina preferenciája*

Jeswani és Furnham (2010) szerint a modern életmód káros hatásaival összefüggésben észlelt rizikó a figyelmet az egészségi állapotra, illetve az intenzívebb egészségmegőrző magatartásra és annak eszközeire irányítja. A nyugati orvoslás jellemzően a modernitást és a tudományt képviseli, hiszen annak eredményeit és technológiáit alkalmazza a gyógyításban (Köteles & Simor, 2013a). Egy biológiai ismeretek szempontjából laikus ember számára mindezek inherensen kockázatos voltát mi sem fémjelzheti jobban, mint a gyógyítás szolgálatában álló gyógyszerek káros mellékhatásai. Érthető tehát, ha a modern orvoslást vagy legalábbis annak egyes elemeit fenyegetettségként megélő személyek alternatív megoldásokat próbálnak keresni egészségük megőrzésére és betegségeik kezelésére (Köteles et al., 2012). A CAM kézenfekvő megoldást jelenthet (Jeswani & Furnham, 2010), hiszen az érintettek a CAM módszereket és termékeket rendszerint teljességgel ártalmatlannak – mellékhatásmentesnek – vélik, ráadásul a CAM rendszerek filozófiájára is jellemző egyfajta gyanakvó modernitáshoz való hozzáállás.

4.3.3. *Intuitív-holisztikus gondolkodási stílus*

Köteles és Simor (2013a) elképzelése szerint a modern egészségfeltés és a CAM-preferencia kapcsolata ugyanakkor mélyebben gyökerezik: közös mediáló háttérként az intuitív–holisztikus információfeldolgozási stílust gondolják. Számos vizsgálat jelzi egyrészt azt, hogy a CAM-ot leginkább a holisztikus szemléletű és spirituális hiedelmekkel bíró személyek érzik a világnézetükkel összhangban állónak (Astin, 1998; Bishop, Yardley, & Lewith, 2007; Siahpush, 1999). A holisztikus egészség szemlélet tükrében az egészség–betegség sokkal inkább pszichológiai és életmódbeli tényezők függvénye (pszichológiai attribúciós attitűd), semmint fizikai faktoroké. Ez a nézet megegyezik a CAM lényegével, és egyúttal alapjaiban ellentétes a modern orvoslásával, adódik tehát az érintettek ellenérzése és elkerülő magatartása az utóbbival szemben (Furnham & Bhagrath, 1993; Hyland, Lewith, & Westoby, 2003). Másrészt, a holisztikus gondolkodásmód a fokozott kockázatészleléssel is szoros összefüggésben áll: előbbi mind az általános kockázati tényezőkhöz (Sjöberg & Wåhlberg, 2002), mind a modern technológiák hatásaihoz kapcsolódó aggodalom (Köteles & Simor, 2013a) legjobb előrejelzőjének bizonyult (Sjöberg és Wåhlberg vizsgálatában az észlelt kockázat varianciájának 15%-át magyarázta). Ez arra utal, hogy egy adott veszélyforrás esetében nagyobb kockázatot észlelő személyek mindenekelőtt az információk feldolgozásának módjában különböznek a kevésbé aggodalmaskodóktól.

Az intuitív–holisztikus gondolkodási stílust automatikus, gyors, nem-tudatosuló, asszociációkkal dolgozó és elsődlegesen nem-verbális működésként írják le (Epstein et al., 1996), amely személyes tapasztalatokat, emóciókat, valós képeket és beszámolókat használ információforrásként. Ez az információfeldolgozás érzelmi alapú és többnyire nem-tudatosuló, ezért az intuitív–holisztikus nézetek erősen konzervatívak, csak lassan változtathatók meg. Ellenpárja, az elemző–racionális gondolkodás mindenekelőtt tudatos szinten zajlik, akaratlagos, elemző, elsődlegesen verbális és relatíve érzelemmentes (Epstein et al., 1996). Minden elérhető objektív információt felhasznál a megfelelő válasz, döntés vagy megoldás megtalálásához, és nézeteit, következtetéseit „hajlandó” az új ismeretek függvényében a tényekhez igazítani. A helyzeten, az érzelmi bevonódás mértékén és a helyzetre vonatkozó ismétlődő tapasztalatok mennyiségén túl, egyéni preferencia-különbségek határozzák meg a két rendszer viszonyát: nagy eltérések mutatkoznak abban a tekintetben, hogy általában ki melyik rendszerre támaszkodik inkább. Míg a racionális feldolgozási módot előnyben részesítő személyek az elemző gondolkodás eredményeképpen hajlamosabbak elkerülni a negatív túláltalánosításokat, addig az intuitív–holisztikus feldolgozási módot preferálók ösztönösebbek, több valószerűtlen hiedelemmel rendelkeznek, nézeteik gyakran sztereotíp jellegűek, hagyomány- és szokás-alapúak, és a közvélekedés által jobban befolyásolhatók. Az emberek többnyire tudatában vannak a kétféle gondolkodási módnak (Kirkpatrick & Epstein, 1992). Ugyanakkor a holisztikusabb beállítódású személyeknél e tekintetben nehézségeket tapasztaltak, ami arra utal, hogy intuitív, érzelmi alapú, s így erősen szubjektív nézeteiket hajlamosak lehetnek racionális valóságként elfogadni (Epstein et al., 1996).

Az empirikus adatok alapján úgy tűnik tehát, hogy jelentős részben az információfeldolgozás módja áll a kockázatészlelés egyéni különbségeinek hátterében. Mindenkire nézve igaz az, hogy szubjektív módon válogatunk a kockázati tényezőkre vonatkozó információk között, a már meglévő, saját nézeteinket alátámasztókat megalapozottabbnak tekintve. Az intuitív–holisztikus gondolkodású személyek feltehetően a kifejezetten érzelmi szférára ható, fenyegetőbb vagy szélsőségesebb következtetéseket tartalmazó információkat részesítik előnyben és ezekből általánosítanak. Ebből adódhat, hogy magasabbnak észlelik ugyanazon tényező kockázatát, mint a kiegyensúlyozottabb tudományos információkat inkább elfogadó racionális–elemző gondolkodású személyek. A modern egészségféltség – és általánosabban a fokozott kockázatészlelés is – tulajdonképpen a holisztikus-spirituális világnézet egészséggel-betegséggel kapcsolatos melléktermékeként fogható fel (Köteles & Simor, 2013a).

5. A fokozott kockázatészlelés egészségi következményei

5.1. IDIOPÁTIÁS KÖRNYEZETI INTOLERANCIA

A kockázat eltúlzott, torzított észlelése azonban nem csak elméleti és szociális kérdés. A vizsgálatok tanúsága szerint ugyanis a kedvezőtlen egészségi következményekre vonatkozó tudatos vagy akár implicit elvárások – ún. top-down (tudás-vezérelt) kognitív folyamatok révén – valós egészségi hatáshoz, fizikai tünetek megjelenéséhez vezetnek. Ezt a jelenséget nocebo-hatásnak nevezik (Hahn, 1997), és esetünkben olyan nem-specifikus tünetek észlelését jelenti, amelyek a kockázati tényező biofizikai–biokémiai hatásaiból – a tudomány mai állása szerint – nem következnek. Másrésről a potenciálisan valóban ártalmas környezeti és technológiai ágensek vonatkozásában a biofizikai hatások nem zárhatók ki egyértelműen, vagyis a tünetészlelések kiváltója nem feltétlenül (csak) az észlelt kockázat (nocebo-hatás). A bizonytalan etiológiai háttérből adódóan a jelenség önálló elnevezést kapott: a környezeti és technológiai rizikótényezők kiváltotta tünetészlelések a szomatiform zavarok közé tartozó *idiopátiás környezeti intolerancia* (*idiopathic environmental intolerance* – IEI) kategóriába kerültek. Az IEI jellemzően több szervrendszert érintő nem-specifikus tünetek formájában ölt testet (Hietanen, Hämäläinen, & Husman, 2002), amelyeket az érintettek olyan ártalmasnak vélt környezeti tényezőknek tulajdonítanak, amik az emberek többségére egyáltalán nincsenek hatással, illetve igen alacsony dózisuk miatt a káros hatás élettanilag nem indokolható (IPCS, 1996). Az IEI kategóriájába sorolják a többszörös kémiai szenzitivitást, ahol alacsony dózisu, többnyire mesterséges kémiai anyagok (pl. dohányfüst, növényvédőszer, műanyagok, szintetikus szövetanyagok, illatosított termékek, kóolajból előállított termékek, festékek) váltják ki a tünetészlelést (Jeswani & Furnham, 2010), a beteg épület szindrómát, vagy az ismeretlen eredetű ételaverziókat.

5.2. ELEKTROMÁGNESES TÚLÉRZÉKENYSÉG

Az IEI-k közé tartozik az elektromágneses túlérzékenység (*electromagnetic hypersensitivity* – EHS) is, amely a működő elektromos berendezések közelében észlelt nem-specifikus tüneteket takarja (a jelenségről írt magyar nyelvű összefoglaló: Szemerszky, 2011b). Az EHS önbeszámolón alapuló, emiatt nem feltétlenül patológiásként értelmezendő jellemző: bár tüneteiket zavarónak élik meg az érintett személyek, de a legtöbb esetben nem tekintik betegnek magukat. Az EHS erősen heterogén mind a tünetek típusa (különbéle bőr- és központi idegrendszeri panaszok, pl. viszketés, égető érzés, fáradtság, fejfájás), mind a kiváltó EMF forrás tekintetében (leggyakrabban elektromos vezetékek, számítógép monitorok, mikrohullámú sütők,

mobiltelefonok – Eltiti et al., 2007; Hillert, Hedman, Söderman, & Arnetz, 1999; Rööösl, Moser, Baldinini, Meier, & Braun-Fahrländer, 2004). Elsősorban a jóléti társadalmakban ismert jelenség (skandináv államok, Anglia, Németország, USA, Japán), a felmérések szerint lakosságuk 2-10%-át érinti (Hillert, Berglind, Arnetz, & Bellander, 2002; INFAS, 2006; Ørbaek, Neutra, Lee, & Hristova, 2002). Az EHS vonatkozásában reprezentatív hazai adat nem áll rendelkezésre.

Etiológiájának kérdése nem tisztázott. Háttérben számos vizsgálat mutatott ki objektív biológiai elváltozásokat (pl. bőrtünetek esetében fokozott immunreakciót – Johansson et al., 2001; Johansson, Hilliges, Björnshagen, & Hall, 1994; Johansson, Hilliges, & Han, 1996; fejfájással összefüggésben a fül mögötti szövetek melegedését mobiltelefonhasználat közben – Chia, Chia, & Tan, 2000; Sandström, Wilen, Oftedal, & Hansson Mild, 2001; a megromlott alvásminőség háttérben a melatonin szint csökkenését – Lonne-Rahm et al., 2000 és az éjszakai paraszimpatikus aktivitás csökkenését – Sandström et al., 2003; a vegetatív idegrendszeri szabályozás zavarát és fokozott szimpatikus tónust – Lyskov, Sandström, & Hansson Mild, 2001; Sandström, Lyskov, Berglund, Medvedev, & Hansson Mild, 1997 stb.). Ezek alapján nem vehető el annak a lehetősége, hogy az emberiség egy részét bizonyos élettani működési sajátságok hajlamosíthatják a környezeti faktorokkal szembeni fokozott érzékenységre. A pozitív eredmények több esetben azonban nyílt vizsgálatokból (mikor a résztvevők tudatában vannak az EMF kitettségnek), vagy rosszul kivitelezett egyes vak helyzetekből (ekkor a vizsgálat résztvevői nem tudják, hogy a kontroll vagy (valamelyik) kezelt csoportba kerültek-e) származnak. A kettős vak kísérletes provokációs helyzetekkel dolgozó vizsgálatok (vagyis mikor az elfogultságból fakadó torzítás elkerülése érdekében a vizsgálat egyik résztvevője sem ismeri a kezelési csoportba sorolás rendjét: a kísérlet résztvevői mellett a vizsgálatban résztvevő személyzet és az adatokat elemző személyek sem) ugyanakkor nem tudták alátámasztani az EMF kitettség és a tünetek közvetlen, biofizikai szintű kapcsolatát (összefoglalók: Bergqvist et al., 1997; Levallois, 2002; Rööösl et al., 2004; Rööösl, 2008; Rööösl, Frei, Mohler, & Hug, 2010; Rubin, Das Munshi, & Wessely, 2005; Rubin, Nieto-Hernandez, & Wessely, 2010; Seitz, Stinner, Eikmann, Herr, & Rööösl, 2005). Eredményeik meghatározóan a tünetek pszichológiai eredére utalnak: az észlelt tünetek száma rendszerint nem magával a kitettséggel, hanem sokkal inkább a kitettség vélt jelenlétével, valamint az EMF-el kapcsolatos elvárásokkal és aggodalmakkal korrelált (nocebo-hatás) (Heinrich, Ossig, Schlittmeier, & Hellbrück, 2007; Köteles et al., 2013; Regel et al., 2006; Rubin, Hahn, Everitt, Cleare, & Wessely, 2006; Szemerszky, Köteles, & Bárdos, 2009; Szemerszky, Köteles, Lihi, & Bárdos, 2010). Szemerszky és munkatársai vizsgálatában a nagyobb intenzitású EMF szuggesztíója a mező jelenlétének fokozott érzékeléséhez, valamint több és súlyosabb tünethez vezetett (Szemerszky, Köteles, et al., 2010). Ez alátámasztja Bergqvist elképzelését: ugyanazon helyzet vagy tényező kockázatosabbnak való megélése alapvető fontos-

ságú a testi tünetek fennmaradásában vagy súlyosbodásában (Bergqvist et al., 1997). A következtetés tehát az, hogy a potenciális környezeti–technológiai ártalmakkal szembeni kockázatészlelés számottevő szerepet játszhat az IEI – és általában véve a fokozottan aggodalmaskodók rosszabb egészségi állapotának – kialakulásában (Bailer, Witthöft, et al., 2008; Jeswani & Furnham, 2010; Köteles et al., 2013; Rubin, Cleare, & Wessely, 2008; Witthöft, Rist, & Bailer, 2008).

5.3. KOCKÁZATÉSZLELESBŐL TÜNÉTÉSZLELÉS

A nem-specifikus tünetek és a túlzott mértékű kockázatészlelés kapcsolata alapvetően két mechanizmus révén magyarázható. Egyrésztől lehetséges, hogy a két jelenség – a kockázati tényező és a tünetek – közötti oksági kapcsolat csak észlelt, vagyis *téves attribúció* („címkézés”) következménye (Köteles & Simor, 2013b). Az elképzelés szerint arról van szó, hogy a hétköznapiak során, a normál élettani folyamatok felerősített jelzéseiként, illetve az érzelmek vagy a stressz testi kísérőjelenségeiként (Barsky, Saintfort, Rogers, & Borus, 2002) felbukkanó tünetekre magyarázatot keresünk, és a lehetséges kiváltó faktorok között keresgélve a kiválasztott tényezőnek tulajdonítjuk a tüneteinket (Köteles et al., 2011; Petrie et al., 2001). Az attribúció (oktulajdonítás), vagyis hogy mit találunk megfelelő célpontnak, szubjektív folyamat: a kulturális és szociális környezet, a hiedelmek és tapasztalatok által befolyásolt egyéni, nem-tudatos választás eredménye. A modern életmódból fakadó környezeti–technológiai ártalmakat a feljük irányuló, sokszor eltúlzott társadalmi és médiafigyelem kézenfekvő attribúciós célponttá teszi.

A másik elképzelés szerint a fokozott kockázatészlelés és egészségfeltés a belső folyamatokra fókuszálja a figyelmet (introspekció), ezáltal csökkenti az észlelési küszöböt, és a tünetekre vonatkozó sémákat aktivál (tünet észlelési modell, Filipkowski et al., 2010). Ebben az esetben a kockázatészlelés a tünetek pszichológiai okának tekinthető (Köteles & Simor, 2013b). Az empirikus adatok alapján úgy tűnik, hogy a modern egészségfeltés esetében a kognitív eredetű tünetképzés kisebb szerepet játszik (Bailer, Witthöft, et al., 2008), és a téves attribúciós mechanizmus a hangsúlyosabb (Köteles & Simor, 2013b; Petrie et al., 2005). A modern egészségfeltés tehát kevésbé vált ki tünetkeresési folyamatot, inkább magyarázatot segít találni a már meglévő panaszokra (Freyler et al., 2013). Természetesen a két folyamat erősítheti is egymást, továbbá a kockázati tényező biológiai hatásai és a pszichoszociális folyamatok additív vagy szinergisztikus hatása sem zárható ki.

5.4. HAJLAMOSÍTÓ SZEMÉLYISÉGFAKTOROK

Verkuil és munkatársai szerint – az IEI esetében is tapasztalt – szomatiform tünetek (ilyenkor a testi tünetek háttérében valamilyen pszichológiai probléma áll) érzékenységfokozóként, szenzitizálódásként írhatók le testi, kognitív, viselkedéses és szociális szinteken egyaránt (Verkuil, Brosschot, & Thayer, 2007). A fokozott kockázatészlelés jól tükrözi a kognitív–viselkedéses–szociális szintű érzékenyítődést, az attribúciós folyamatnak azonban már fizikai háttére van szüksége. Vagyis, ha nincs mit címkézni, akkor címkézési folyamat sem mehet végbe (Köteles et al., 2011). A téves attribúciós folyamathoz szükséges szomatikus háttérrel több vonásjellegű pszichológiai konstruktum „szolgáltatja”: a negatív affektivitás (a negatív hangulatok és érzelmek gyakorisága), a szomatizációs hajlam (az érzelmi distressz testi tünetekként való megélése) és a szomatoszenzoros amplifikáció (a testi érzetek intenzívként, károsként és zavaróként való megéléseinek tendenciája) az EMF kitettségnél tulajdonított tünetek jó előrejelzőinek bizonyultak számos vizsgálatban (Arnetz, 1997; Frick, Rehm, & Eichhammer, 2002; Köteles et al., 2013; Szemerszky et al., 2009; Szemerszky, Köteles et al., 2010).

Sokszorosan bizonyítást nyert tény, hogy a *negatív affektivitás* bármely általános dimenziója (pl. a *vonásszorongás, egészségsszorongás*) miatti hipervigilancia (fokozott figyelem, készültségi állapot) és az intenzívebb testfókusz fokozott tünetészleléshez vezet (Filipkowski et al., 2010). Ez a folyamat a kockázatészlelés során is jellemző lehet: az egészséggel kapcsolatos aggodalmak szorongást válthatnak ki, annak testi velejáróival együtt. Számos vizsgálati eredmény támasztja ezt alá mind az MHW-skála (Bailer, Bahr, et al., 2008; Köteles et al., 2011), mind egyéb kockázati skálák esetében (Bouyer et al., 2001; Kallmen, 2000). A *szomatizációra* hajlamos személyeknél jellemzőbb, hogy az érzelmi distressz testi velejáróit kellemetlen tünetekként élik meg (Spinhoven & van der Does, 1997), míg a *szomatoszenzoros amplifikáció* esetében – a tudatot elérő érzéklet nem-tudatos kognitív torzításának eredményeképpen (Mailloux & Brener, 2002) – a felbukkanó testi érzeteket észlelik sokkal intenzívebbnek és zavaróbbnak az érintettek (Barsky, Wyshak, & Klerman, 1990; Barsky, 1979). Ezek a hajlamosító- és előfeltételek tehát végeredményben megteremtik az attribúciós folyamathoz szükséges tüneháttérrel, és az érintett személyek egyúttal valószínűleg motiváltabbak is lesznek a környezetükben található lehetséges veszélyforrások keresésére, hogy elkerülhessék azokat (Köteles et al., 2011). Összefoglalva, ezek a személyiségjellemzők reprezentálhatják azt az egyéni sérülékenységet, amely „fizikai” hidat képez a kockázatészlelés és a tünetek között.

6. A fokozott kockázatészlelés előnyei

A fokozott kockázatészlelésnek azonban nem csak káros következményei vannak. Amellett, hogy óvatossági lépésekre sarkallja az érintetteket (lásd fentebb), néhány vizsgálat további pozitív összefüggésekre világított rá: a magasabb MHW-pontszám nagyobb fokú étellel való elégedettséggel, általános jólléttel és a jobb pszichológiai egészségi állapottal is kapcsolatot mutat (Köteles & Simor, 2013c; Muthny & Schulze Willbrenning, 2010).

Köteles és Simor (2013c) három elképzelést vázol ezek lehetséges magyarázataként. Egyfelől elképzelhetőnek tartják, hogy a fokozott kockázatészlelés (legalábbis egy bizonyos mértékig) adaptív, amennyiben elősegíti a túlélést lehetővé tevő viselkedésformák megjelenését (Köteles & Simor, 2013c; Lovas & Barsky, 2010). A modern életmódból fakadó nagyszámú kockázati tényező (pl. a kipufogógázok, növényvédőszeresek) valóban ártalmasak az emberi egészségre nézve (Petrie et al., 2001), mindössze a kockázat mértéke az, ami ismeretlen. Egy ilyen bizonytalan helyzetben a kockázat túlértékelése adaptív stratégia lehet, hiszen – például elkerülő viselkedés révén – segíthet minimalizálni a károsító hatásokat (Petrie et al., 2005). Másfelől, mint láttuk, a kockázatészlelés segíti a tünetek attribúciós folyamatát, ezáltal emelheti az egészség feletti észlelt kontrollt (Cioffi, 1991; Gijsbers van Wijk & Kolk, 1996; Köteles & Simor, 2013c; Mechanic, 1972; Schachter & Singer, 1962). Harmadrészt, a verbális információfeldolgozás gátolja a negatív érzelmi válaszokat (Holmes & Mathews, 2010), így a lehetséges környezeti veszélyek verbalizálása, absztrakt kifejezésekké formálása bizonyos mértékben csökkentheti a rájuk adott negatív érzelmi reakciót (Köteles & Simor, 2013c). Túlzásba vitt aggodalmaskodás (pl. rumináció, azaz rágódás) esetén ezek a gondolati folyamatok persze erősen maladaptívak, az eredmény épp az érzelmi reakciók fokozódása lesz (Brosschot, Gerin, & Thayer, 2006). Ám ha az egészségfétlés nem éri el a patológiás szintet, valóban elősegítheti az észlelt veszéllyel szembeni kognitív megküzdést.

Lehetséges ugyanakkor az is, hogy a fokozott kockázatészlelés–egészségfétlés pszichológiai jólléttel mutatott kapcsolatát harmadik faktor mediálja. Az egyik ilyen lehetséges közvetítő tényező a spiritualitás és a holisztikus gondolkodásmód, és azok pozitív hatása a mentális egészségre nézve (Köteles et al., 2011; Muthny & Schulze Willbrenning, 2010), másrészt hasonló szerepet játszhat a jólét és testi-lelki jóllét kapcsolata is.

Figyelembe véve az objektív informálás és az egészséges mértékű kockázatészlelés kapcsán elmondottakat, a legfontosabb feladat gyakorlati szempontból a társadalom megfelelő minőségű tájékoztatása lenne a valós kockázatokról. Olyan óvatossági intézkedésekre mozgósító hivatalos informálásra és a valósághoz közelebb álló média beszámolókra lenne szükség, amelyek mérséklék a környezeti–technológiai kockázatokhoz kapcsolódó irracionális hiedelmeket, és a belőlük eredő érzelmi

és fizikai válaszokat, egyúttal azonban hatékonyak a megfelelő egészségvédő magatartás elősegítésében is.

7. Összefoglalás: A mesterséges elektromágneses kitettség környezetpszichológiai nézőpontból

Tágabb perspektívából szemlélve az eddigieket, megállapítható, hogy az EMF kitettség az ambiens stresszorok (lásd Dúll, 2012) valamennyi jegyét magán viseli. Utóbbiak „krónikus, negatívan értékelt fizikai környezeti helyzetek, amelyek befolyásolhatatlanok (pl. nem lehet előlük elmenekülni) és stresszhez vezetnek” (Topf, 1994. 289 – idézi Dúll, 2012. 365). Az EMF kitettség a Campbell (1983) által leírt valamennyi jellemzővel bír: (1) észlelhetőség: jellemzői az észlelő motivációs odafordulásával interakcióban hatnak – vagyis e technológiák észlelése és értékelése fizikai tulajdonságaiktól és a személy pszichológiai jellemzőitől kölcsönhatásban függ; (2) krónikus jelleg, hiszen az elektromos eszközök csaknem állandó részei életünknek, az EMF kitettség élethossziglan fennáll, illetve olyan gyakran van jelen, hogy már stabil környezeti körülménynek számít; (3) negatív színezet: mint láthattuk, gyakran jár helyzeti kényszerekkel, nemkívánatossággal, kényelmetlenséggel, frusztrációval, ennek megélésében ellenben nagy egyéni, csoport- és kulturális eltérések jellemzőek; (4) sürgetettségélmény hiánya: szemben például egy természeti katasztrófával, nem eredményezi az azonnali károsodás élményét, emiatt nem vált ki azonnali elkerülő vagy megküzdő reakciót; (5) kontrollálhatatlanság–befolyásolhatatlanság, ami az EMF kitettség sajátja: vagyis nem az adott személy nem tudja kontrollálni, hanem egyszerűen nincs befolyás az EM technológiák jelenléte fölött, az egyéni válaszok hatástalanok. Ennélfogva gyakori pszichológiai reakció a tehetetlenségélmény: a kikerülhetetlen kitettséget (illetve annak szubjektív, pszichológiai hatását) jobb híján status quóként fogadjuk el, ezáltal további károsodásnak kiteve magunkat.

Feltehetően az EM technológiák ambiens stresszor jellege is részét képezi az ún. technológiai stressz kialakulásának. A technostressz egy modernkori alkalmazkodási probléma, amit – mind az otthoni, mind a munkahelyi környezetekben – rohamos léptékben változó és fejlődő információs technológiák használata vált ki. Az általuk lehetővé vált folyamatos elérhetőség és az egyidőben zajló többszörös feladatvégzés (multi-tasking) mentálisan túlterhelő hatású, sokszor nehéz egészséges módon alkalmazkodni hozzá vagy megküzdenni vele. Lonne-Rahm és munkatársai (2000) empirikusan is alátámasztották ezt, stresszérzékeny hormonokat vizsgálva egy átlagos munkanapon olyan dolgozók körében, akik tüneteket tapasztaltak a számítógépmunka előtt végzett munka során. A tüneteket nem tapasztaló személyekhez képest a melatonin szint csökkent a képernyők előtt ülve, míg az ACTH-szint növekedett. Az adott munkával járó szellemi erőfeszítés szignifikáns összefügg-

gést mutatott az ACTH-szinttel, vagyis annak megemelkedése valószínűleg a szellemi megterhelésre adott stresszreakció volt, a melatoninszint változását pedig a szerzők a monitorokból származó mágneses mezőnek tulajdonították. Érdekes módon az EMF kitettség egyes állatkísérletes vizsgálatokban – vagyis közvetlen fiziológiai szinten – is krónikus stresszornak mutatkozott (Debruyne & DeJager, 1994; Mostafa, Mostafa, & Ennaceur, 2002; Szemerszky, Zelena, Barna, & Bárdos, 2010). A vizsgálatok tanúsága szerint ez a stressz sok esetben kondicionálódik is: az EM technológiai környezet feltételes ingerként asszociálódhat a munkahelyi stressz (mint feltétlen inger) okozta pszichofiziológiai hatásokhoz (Berg, Arnetz, Lidén, Eneroth, & Kallner, 1992). Ezúton tehát az elektromos eszközök, illetve egy azokkal zsúfolt környezet önmagukban is erősen averzívok lehetnek.

Emellett az EM technológiai környezet valószínűleg közvetlenül, feltétlen ingerként is hat: Gullone (2000) szerint az iparosodott, városias kultúra által megtestesített modern életmód – melynek elválaszthatatlan részét képezik az EM technológiák – éles ellentétben áll evolúciós történetünkkel, emiatt súlyos ártalmat jelent. Wilson (1984, idézi Dúll, 2012) biofilia hipotézise alapján veleszületetten a természetet, a természetes elemek, mintázatok látványát, az életszerű folyamatokat preferáljuk. Ennek hátterét feltehetően a természetes helyek nagyfokú figyelem-helyreállító kapacitása adja (Kaplan & Kaplan, 1989, idézi Dúll, 2012): ezek mind komplexitás, mind változatosság tekintetében az optimális arousalkiváltó tartományba esnek, szemben az épített környezettel, amelyek általában túlzottan összetettek, ellenben a változatosságuk kicsi. Ugyanakkor a biofilia tekintetében is nagy egyéni különbségek tapasztalhatók: a városhoz és a természethez való viszony leírására Félonneau (2004) az urbanofób–urbanofil dimenziót vezette be. Az urbanofób emberek városellenes attitűdökkel jellemezhetők, komoly ellenérzéssel viseltetnek a szennyezéssel, a közlekedéssel, az erőszakkal szemben, míg az urbanofil ember kedveli a városi létformát, nemigen veszi észre a negatívumait, igényli a nyüzsgést, a változatosságot, a nagyfokú mobilitást, élvezi a technikát, a kényelmet, az újításokat. Bár empirikus eredmények nem állnak rendelkezésre e vonatkozásban, de elméleti alapon adódik a feltételezés, hogy az urbanofil személyek számára a technológiai környezet kevésbé szolgál stresszforrásként, míg az urbanofób emberek esetében beállítottságuknál fogva az EM technológiák önmagukban is, de a munkahelyi stresszel asszociálódva különösen averzív hatásúak. Kulcstényezőnek tehát a személy–környezet összeillés látszik, vagyis a környezet jellemzőinek (kényszereinek és lehetőségeinek) összhangba kerülése, kongruenciája ill. inkongruenciája a személyes szükségletekkel és válaszreakciókkal (Dúll, 2012).

E preferenciát nagymértékben meghatározhatja az adott személy környezeti ingerekre való fogékonysága, amely szintén nagy egyéni variabilitást mutat. Ezt a környezeti érzékenységet nevezi Mehrabian (1977) ingerszűrő képességnek, amelyet jól tükröz a környezeti ingerek összetettségére, változékonyságára és újdonságára adott

arousalválaszok erőssége. A magas ingerszűrő képességű egyének hatékonyan képesek csökkenteni a környezet komplexitását, így az épített környezet által képviselt magas környezeti töltésre (environmental load, Mehrabian & Russell, 1973) – amely erősen igénybe veszi a tudatos, akaratlagos figyelmet (Laumann, Gärling, & Stormark, 2003) – adott arousalválaszaik kisebbek. Feltehetően az urbanofil emberekre ez sokkal inkább jellemző, mint az urbanofób személyekre. A természetben az erőfeszítéstől mentes figyelmi folyamatok kerülnek túlsúlyba, ami elősegíti a mentális feltöltődést. Nem meglepő hát, hogy a spirituális (misztikus / transzcendentális / flow) élmények jellemzően természeti környezetben jelennek meg (Dúll, 2010). S ezen a ponton visszaérkeztünk a modernitással kapcsolatos aggodalmakhoz: a meghatározóan érzelmi-intuitív gondolkodási stílussal, holisztikus szemléletmóddal és spiritualitással jellemezhető személyek számára az EM technológiák az averzív modern életmód szimbólumai, ennél fogva nagyobbak észlelik azok kockázatát. Adódik tehát a válasz a fejezet elején feltett kérdésre: végső soron az egyénekenként eltérő, domináns információfeldolgozási mód (az intuitív–holisztikus gondolkodási stílus, ill. a kevésbé hatékony ingerszűrő képesség), és az ebből adódó személy–környezet inkompatibilitás határozza meg döntő módon az EM technológiák szimbolikus töltését, többletjelentését.

IRODALOMJEGYZÉK

- Andersen, J. H., & Jensen, J. C. (2012). Modern health worries and visits to the general practitioner in a general population sample: An 18 month follow-up study. *Journal of Psychosomatic Research*, 73(4), 264–267.
- Arnetz, B. B. (1997). Technological stress: Psychophysiological aspects of working with modern information technology. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 23, Suppl 3, 97–103.
- The Australian Radiation Protection and Nuclear Safety Agency (ARPANSA). (2012). *Extremely low frequency electric and magnetic fields*. Forrás: <http://www.arpana.gov.au/radiationprotection/basics/elf.cfm> (letöltés: 2014. 16. 02.)
- Astin, J. A. (1998). Why patients use alternative medicine. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 279(19), 1548–1553.
- Atkinson, R. C., & Hilgard, E. (2005). *Pszichológia*. Budapest: Osiris Kiadó.
- Baan R., Grosse Y., Lauby-Secretan B., et al. (2011). *On behalf of the World Health Organization International Agency for Research on Cancer Monograph Working Group. Carcinogenicity of radiofrequency electromagnetic fields*. The Lancet Oncology. Forrás: http://www.thelancet.com/journals/lanonc/article/PIIS1470-2045%2811%2970147-4/fulltext?_eventId=login (letöltés: 2014. 16. 02.)

- Bailer, J., Bahr, V., Stübinger, C., & Witthöft, M. (2008). Moderne Gesundheitssorgen und ihre Beziehung zu umweltbezogenen Beschwerden. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 37(1), 61–69.
- Bailer, J., Witthöft, M., & Rist, F. (2008). Modern health worries and idiopathic environmental intolerance. *Journal of Psychosomatic Research*, 65(5), 425–433.
- Barsky, A. J. (1979). Patients who amplify bodily sensations. *Annals of Internal Medicine*, 91(1), 63–70.
- Barsky, A. J., Saintfort, R., Rogers, M. P., & Borus, J. F. (2002). Nonspecific medication side effects and the placebo phenomenon. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 287(5), 622–627.
- Barsky, A. J., Wyshak, G., & Klerman, G. L. (1990). The Somatosensory Amplification Scale and its relationship to hypochondriasis. *Journal of Psychiatric Research*, 24(4), 323–334.
- Berg, M., Arnetz, B. B., Lidén, S., Eneroth, P., & Kallner, A. (1992). Techno-stress. A psychophysiological study of employees with VDU-associated skin complaints. *Journal of Occupational Medicine.: Official Publication of the Industrial Medical Association*, 34(7), 698–701.
- Bergqvist, U., Vogel, E., Aringer, L., Cunningham, J., Gobba, F., & Leitgeb, N. (1997). *Possible health implications of subjective symptoms and electromagnetic fields*. In *A report prepared by a European group of experts for the European Commission, DG V*. (Vol 19). Solna, Arbetslivsinstitutet (National Institute for Working Life): Arbete och Halsa.
- Bishop, F. L., Yardley, L., & Lewith, G. T. (2007). A systematic review of beliefs involved in the use of complementary and alternative medicine. *Journal of Health Psychology*, 12(6), 851–867.
- Blackman, C. F., Blank, M., Kundi, M., Sage, C., Carpenter, D. O., & Davanipour, Z. (2007). *The Bio-initiative Report – A rationale for a biologically-based public exposure standard for electro-magnetic fields (ELF and RF)*. Forrás: www.bioinitiative.org (letöltés: 2014. 05. 11.)
- Blank, M. (2006). The Precautionary Principle must be guided by EMF research. *Electromagnetic Biology and Medicine*, 25(4), 203–208.
- Bouyer, M., Bagdassarian, S., Chaabanne, S., & Mullet, E. (2001). Personality correlates of risk perception. *Risk Analysis*, 21(3), 457–466.
- Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(2), 113–124.
- Burgess, A. (2006). *Cellular phones, public fears, and a culture of precaution*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Campbell, J. M. (1983). Ambient stressors. *Environment and Behavior*, 15(3), 355–380.
- Chauvin, B., Hermand, D., & Mullet, E. (2007). Risk perception and personality facets. *Risk Analysis*, 27(1), 171–185.
- Chauvin, B., Hermand, D., & Mullet, E. (2008). New Age perception and personality facets. *Journal of Applied Social Psychology*, 38(8), 2056–2071.

- Chia, S. E., Chia, H. P., & Tan, J. S. (2000). Prevalence of headache among handheld cellular telephone users in Singapore: A community study. *Environmental Health Perspectives*, 108(11), 1059–1062.
- Cioffi, D. (1991). Beyond attentional strategies: A cognitive-perceptual model of somatic interpretation. *Psychological Bulletin*, 109(1), 25–41.
- Dämvik, M., & Johansson, O. (2010). Health risk assessment of electromagnetic fields: A conflict between the precautionary principle and environmental medicine methodology. *Reviews on Environmental Health*, 25(4), 325–333.
- Debruy, L., & Dejager, L. (1994). Electric field exposure and evidence of stress in mice. *Environmental Research*, 65(1), 149–160.
- Dúll, A. (2009). *A környezetpszichológia alapkérdései. Helyek, tárgyak, viselkedés*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Dúll, A. (2010). „Vannak vidékek legbelül”. Szakralitás a helyhasználatban - környezetpszichológiai megközelítésben. In M. Szentpéteri (Ed.), *Térpoétika, HELIKON Irodalomtudományi Szemle*, 1-2, 227–238.
- Dúll, A. (2012). Környezet-pszichológia-egészség. In Zs. Demetrovics, R. Urbán, A. Oláh, & A. Rigó (Eds.), *Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I., Személyiség, egészség, egészségfejlesztés* (pp. 337–392). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Dúll, A., & Urbán, R. (1997). Az épített környezet konnotatív jelentésének vizsgálata: módszertani megfontolások. *Pszichológia*, 17(2), 151–179.
- Eltiti, S., Wallace, D., Zougkou, K., Russo, R., Joseph, S., Rasor, P., & Fox, E. (2007). Development and evaluation of the electromagnetic hypersensitivity questionnaire. *Bioelectromagnetics*, 28(2), 137–151.
- Epstein, S., Pacini, R., Denes-Raj, V., & Heier, H. (1996). Individual differences in intuitive-experiential and analytical-rational thinking styles. *Journal of Personality and Social Psychology* 71(2), 390–405.
- European Commission. (2007). *Electromagnetic Fields. Special Eurobarometer 272a*. Report, June 2007. Forrás: http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_272a_en.pdf (letöltés: 2014. 13. 21.)
- Félonneau, M.-L. (2004). Love and loathing of the city: Urbanophilia and urbanophobia, topological identity and perceived incivilities. *Journal of Environmental Psychology*, 24(1), 43–52.
- Ferguson, E., Swairbrick, R., Clare, S., Robinson, E., Bignell, C. J., & Anderson, C. (2000). Hypochondriacal concerns, somatosensory amplification, and primary and secondary cognitive appraisals. *The British Journal of Medical Psychology*, 73(Pt 3), 355–369.
- Filipkowski, K. B., Smyth, J. M., Rutchick, A. M., Santuzzi, A. M., Adya, M., Petrie, K. J., & Kaptein, A. A. (2010). Do healthy people worry? Modern health worries, subjective health complaints, perceived health, and health care utilization. *International Journal of Behavioral Medicine*, 17(3), 182–188.

- Fischhoff, B., Slovic, P., Lichtenstein, S., Read, S., & Combs, B. (1978). How safe is safe enough? A psychometric study of attitudes towards technological risks and benefits. *Policy Sciences*, 9(2), 127–152.
- Freyler, A., Köhegyi, Z., Köteles, F., Kökönyei, Gy., & Bárdos Gy. (2013). Modern health worries, subjective somatic symptoms, somatosensory amplification, and health anxiety in adolescents. *Journal of Health Psychology*, 18(6), 773–781.
- Frick, U., Rehm, J., & Eichhammer, P. (2002). Risk perception, somatization, and self report of complaints related to electromagnetic fields – A randomized survey study. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 205(5), 353–360.
- Furby, L., Slovic, P., Fischhoff, B., & Gregory, R. (1988). Public perceptions of electric power transmission lines. *Journal of Environmental Psychology*, 8(1), 19–43.
- Furnham, A. (2007). Are modern health worries, personality and attitudes to science associated with the use of complementary and alternative medicine? *British Journal of Health Psychology*, 12(Pt 2), 229–243.
- Furnham, A., & Bhagrath, R. (1993). A comparison of health beliefs and behaviours of clients of orthodox and complementary medicine. *The British Journal of Clinical Psychology / The British Psychological Society*, 32(Pt 2), 237–246.
- Gijsbers van Wijk, & Kolk, A. M. (1996). Psychometric evaluation of symptom perception related measures. *Personality and Individual Differences*, 20(1), 55–70.
- Groothuis, P. A., & Miller, G. (1997). The role of social distrust in risk-benefit analysis: A study of the siting of a hazardous waste disposal facility. *Journal of Risk and Uncertainty*, 15(3), 241–257.
- Gullone, E. (2000). The role of social distrust in risk-benefit analysis: A study of the siting of a hazardous waste disposal facility. *Journal of Happiness Studies*, 1(3), 293–322.
- Habash, R. W. Y. (2003). Electromagnetics – The uncertain health risks. *IEEE Potentials*, 22(1), 23–26.
- Habash, R. W. Y. (2008). *Bioeffects and therapeutic applications of electromagnetic energy*. Boca Raton, FL: CRC Press.
- Habash, R. W. Y., Brodsky, L. M., Leiss, W., Krewski, D., & Repacholi, M. (2003a). Health risks of electromagnetic fields. Part I: Evaluation and assessment of electric and magnetic fields. *Critical Reviews in Biomedical Engineering*, 31(3), 141–195.
- Habash, R. W. Y., Brodsky, L. M., Leiss, W., Krewski, D., & Repacholi, M. (2003b). Health risks of electromagnetic fields. Part I: Evaluation and assessment of electric and magnetic fields. *Critical Reviews in Biomedical Engineering*, 31(3), 197–254.
- Hahn, R. A. (1997). The nocebo phenomenon: Concept, evidence, and implications for public health. *Preventive Medicine*, 26(5 Pt 1), 607–611.
- Health Canada. (2010). *It's your health: Electric and magnetic fields at extremely low frequencies*. Forrás: http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/hl-vs/alt_formats/pdf/iyh-vsv/environ/magnet-eng.pdf (letöltés: 2014. 05. 01.)

- Heinrich, S., Ossig, A., Schlittmeier, S., & Hellbrück, J. (2007). Elektromagnetische Felder einer UMTS-Mobilfunkbasisstation und mögliche Auswirkungen auf die Befindlichkeit-eine experimentelle Felduntersuchung. *Umweltmedizin in Forschung und Praxis*, 12(3), 171–180.
- Hietanen, M., Hämäläinen, A.-M., & Husman, T. (2002). Hypersensitivity symptoms associated with exposure to cellular telephones: No causal link. *Bioelectromagnetics*, 23(4), 264–270.
- Hillert, L., Berglind, N., Arnetz, B. B., & Bellander, T. (2002). Prevalence of self-reported hypersensitivity to electric or magnetic fields in a population-based questionnaire survey. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 28(1), 33–41.
- Hillert, L., Hedman, B. K., Söderman, E., & Arnetz, B. B. (1999). Hypersensitivity to electricity: Working definition and additional characterization of the syndrome. *Journal of Psychosomatic Research*, 47(5), 429–438.
- Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review*, 30(3), 349–362.
- Hyland, M. E., Lewith, G. T., & Westoby, C. (2003). Developing a measure of attitudes: The holistic complementary and alternative medicine questionnaire. *Complementary Therapies in Medicine*, 11(1), 33–38.
- International Agency for Research on Cancer (IARC). (2002). *IARC Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Non-ionizing radiation. Part 1: Static and extremely low-frequency (ELF) electric and magnetic fields* (Vol. 80). Lyon: IARC.
- Inagaki, K., & Hatano, G. (1999). Children's understanding of mind–body relationships. In M. Siegal, & C. C. Peterson (Eds.), *Children's understanding of biology and health* (pp. 23–44). Cambridge: Cambridge University Press.
- Inter-institutional Network for Food, Agriculture and Sustainability (INFAS). (2006). *Ermittlung der Befürchtungen und Ängste der breiten Öffentlichkeit hinsichtlich möglicher Gefahren der hochfrequenten elektromagnetischen Felder des Mobilfunks: Abschlussbericht über die Befragung im Jahr 2006*. Bonn: Institut für Angewandte Sozialwissenschaft.
- International Programme on Chemical Safety (IPCS, World Health Organization). (1996). Conclusions and recommendations of a workshop on multiple chemical sensitivities (MCS). *Regulatory Toxicology and Pharmacology*, 24, S188–9.
- Jeswani, M., & Furnham, A. (2010). Are modern health worries, environmental concerns, or paranormal beliefs associated with perceptions of the effectiveness of complementary and alternative medicine? *British Journal of Health Psychology*, 15(Pt 3), 599–609.
- Johansson, O., Gangi, S., Liang, Y., Yoshimura, K., Jing, C., & Liu, P. Y. (2001). Cutaneous mast cells are altered in normal healthy volunteers sitting in front of ordinary TVs/PCs—results from open-field provocation experiments. *Journal of Cutaneous Pathology*, 28(10), 513–519.
- Johansson, O., Hilliges, M., Björnhagen, V., & Hall, K. (1994). Skin changes in patients claiming to suffer from “screen dermatitis”: A two-case open-field provocation study. *Experimental Dermatology*, 3(5), 234–238.

- Johansson, O., Hilliges, M., & Han, S. W. (1996). A screening of skin changes, with special emphasis on neurochemical marker antibody evaluation, in patients claiming to suffer from “screen dermatitis” as compared to normal healthy controls. *Experimental Dermatology*, 5(5), 279–285.
- Kallmen, H. (2000). Manifest anxiety, general self-efficacy and locus of control as determinants of personal and general risk perception. *Journal of Risk Research*, 3(2), 111–120.
- Kaptein, A. A., Helder, D. I., Kleijn, W. C., Rief, W., Moss-Morris, R., & Petrie, K. J. (2005). Modern health worries in medical students. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(5), 453–457.
- Kasperson, J. X., Kasperson, R. E., Pidgeon, N., & Slovic, P. (2003). The social amplification of risk: Assessing fifteen years of research and theory. In N. Pidgeon, R. E. Kasperson, & P. Slovic (Eds.), *The Social Amplification of Risk* (pp. 13–46). Cambridge: Cambridge University Press.
- Kirkpatrick, L. A., & Epstein, S. (1992). Cognitive-experiential self-theory and subjective probability: Further evidence for two conceptual systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 534–544.
- Kovács, L. (2011). Veszélyesebb-e a kémia más emberi tevékenységeknél? In L. Kovács (Ed.), *Száz kémiai mítosz. Tévhitek, félreértések, magyarázatok* (pp. 24–28). Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Kőhegyi, Z., Freyler, A., & Köteles, F. (2012). Modernkori egészségfeltérés. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 13(1), 37–55.
- Köteles, F., Bárányi, E., Varsányi, P., & Bárdos, Gy. (2012). Are modern health worries associated with somatosensory amplification, environmental attribution style, and commitment to complementary and alternative medicine? *Scandinavian Journal of Psychology*, 53(2), 144–149.
- Köteles, F., & Simor, P. (2013a). *Illness and holistic thinking as major dimensions behind modern health worries* [Unpublished manuscript].
- Köteles F., & Simor P. (2013b). Modern health worries, somatosensory amplification and subjective symptoms: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Medicine*, 20(1), 38–41.
- Köteles, F., & Simor, P. (2013c). Modern health worries, somatosensory amplification, health anxiety and well-being: A cross-sectional study. *European Journal of Mental Health*, in press.
- Köteles, F., Szemerszky, R., Freyler, A., & Bárdos, Gy. (2011). Somatosensory amplification as a possible source of subjective symptoms behind modern health worries. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(2), 174–178.
- Köteles, F., Szemerszky, R., Gubányi, M., Körmendi, J., Szekrényesi, C., Lloyd, R., & Bárdos, Gy. (2013). Idiopathic environmental intolerance attributed to electromagnetic fields (IEI-EMF) and electrosensibility (ES) – Are they connected? *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 216(3), 362–370.
- Laumann, K., Gärling, T., & Stormark, K. M. (2003). Selective attention and heart rate responses to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 125–134.
- Leitgeb, N. (2011). Comparative health risk assessment of electromagnetic fields. *Wiener medizinische Wochenschrift (1946)*, 161(9-10), 251–262.

- Levallois, P. (2002). Hypersensitivity of human subjects to environmental electric and magnetic field exposure: A review of the literature. *Environmental Health Perspectives*, 110, Suppl 4, 613–618.
- Lindeman, M., & Saher, M. (2007). Vitalism, purpose and superstition. *British Journal of Psychology*, (London, England: 1953), 98(Pt 1), 33–44.
- Lonne-Rahm, S., Andersson, B., Melin, L., Schultzberg, M., Arnetz, B., & Berg, M. (2000). Provocation with stress and electricity of patients with „sensitivity to electricity”. *Journal of Occupational and Environmental Medicine / American College of Occupational and Environmental Medicine*, 42(5), 512–516.
- Lovas, D. A., & Barsky, A. J. (2010). Mindfulness-based cognitive therapy for hypochondriasis, or severe health anxiety: A pilot study. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(8), 931–935.
- Lyskov, E., Sandström, M., & Hansson Mild, K. (2001). Provocation study of persons with perceived electrical hypersensitivity and controls using magnetic field exposure and recording of electrophysiological characteristics. *Bioelectromagnetics*, 22(7), 457–462.
- MacGregor, D. G., Slovic, P., & Morgan, M. G. (1994). Perception of risks from electromagnetic fields: A psychometric evaluation of a risk-communication approach. *Risk Analysis*, 14(5), 815–828.
- Mailloux, J., & Brener, J. (2002). Somatosensory amplification and its relationship to heartbeat detection ability. *Psychosomatic Medicine*, 64(2), 353–357.
- Marris, C., Langford, I., Saunderson, T., & O’Riordan, T. (1997). Exploring the “Psychometric Paradigm”: Comparisons between aggregate and individual analyses. *Risk Analysis*, 17(3), 303–312.
- McMahan, S., Witte, K., & Meyer, J. (1998). The perception of risk messages regarding electromagnetic fields: extended parallel process model to an unknown risk. *Health Communication*, 10(3), 247–259.
- Mechanic, D. (1972). Social psychologic factors affecting the presentation of bodily complaints. *The New England Journal of Medicine*, 286(21), 1132–1139.
- Mehrabian, A. (1977). Individual differences in stimulus screening and arousability. *Journal of Personality*, 45(2), 237–250.
- Mehrabian, A., & Russell, J. A. (1973). A measure of arousal seeking tendency. *Environment and Behavior*, 5(3), 315–333.
- Moghissi, A. A., Straja, S. R., & Love, B. R. (2003). The role of scientific consensus organizations in the development of standards. *Health Physics*, 84(4), 533–537.
- Morgan, M. G. (1989). *Electric and magnetic fields from 60 hertz electric power: What do we know about possible health risks?* Pittsburgh, PA: Carnegie Mellon University, Department of Engineering and Public Policy.
- Mostafa, R. M., Mostafa, Y. M., & Ennaceur, A. (2002). Effects of exposure to extremely low-frequency magnetic field of 2 G intensity on memory and corticosterone level in rats. *Physiology & Behavior*, 76(4–5), 589–595.

- Mullet, E., Duquesnoy, C., Raiff, P., Fahrasmane, R., & Namur, E. (1993). The evaluative factor of risk perception. *Journal of Applied Social Psychology, 23*(19), 1594–1605.
- Muthny, F. A., & Schulze Willbrenning, B. (2010). „Modern Health Worries (MHW)” – Do they have different meanings in women and men? *International Journal of Behavioral Medicine, 17*, Suppl 1, S312.
- National Institute of Environmental Health Sciences (NIEHS). (2002). *EMF electric and magnetic fields associated with the use of electric power, questions & answers*. Forrás: http://www.niehs.nih.gov/health/assets/docs_p_z/results_of_emf_research_emf_questions_answers_booklet.pdf (letöltés: 2014. 02. 13.)
- Ørbaek, P., Neutra, R., Lee, G., & Hristova, L. (2002). Study of self-reported hypersensitivity to electromagnetic fields in California. *Environmental Health Perspectives, 110*, Suppl 4, 619–623.
- Page, L. A., Petrie, K. J., & Wessely, S. (2006). Psychosocial responses to environmental incidents: A review and a proposed typology. *Journal of Psychosomatic Research, 60*(4), 413–422.
- Petrie, K. J., Broadbent, E., Kley, N., Moss-Morris, R., Horne, R., & Rief, W. (2005). Worries about modernity predict symptom complaints after environmental pesticide spraying. *Psychosomatic Medicine, 67*(5), 778–782.
- Petrie, K. J., Sivertsen, B., Hysing, M., Broadbent, E., Moss-Morris, R., Eriksen, H. R., & Ursin, H. (2001). Thoroughly modern worries: The relationship of worries about modernity to reported symptoms, health and medical care utilization. *Journal of Psychosomatic Research, 51*(1), 395–401.
- Petrie, K. J., & Wessely, S. (2002). Modern worries, new technology, and medicine. *BMJ (Clinical Research Ed.), 324*(7339), 690–691.
- Regel, S. J., Negovetic, S., Rössli, M., Berdiñas, V., Schuderer, J., Huss, A., Lott, U., Kuster, N., & Achermann, P. (2006). UMTS base station-like exposure, well-being, and cognitive performance. *Environmental Health Perspectives, 114*(8), 1270–1275.
- Repacholi, M. (2012). Concern that „EMF” magnetic fields from power lines cause cancer. *The Science of the Total Environment, 426*, 454–458.
- Repacholi, M., & Cardis, E. (1997). Criteria for EMF health risk assessment. *Radiation Protection Dosimetry, 72*(3-4), 305–312.
- Repacholi, M., & Greenebaum, B. (1999). Interaction of static and extremely low frequency electric and magnetic fields with living systems: health effects and research needs. *Bioelectromagnetics, 20*(3), 133–160.
- Rief, W., Glaesmer, H., Bachr, V., Broadbent, E., Brähler, E., & Petrie, K. J. (2012). The relationship of modern health worries to depression, symptom reporting and quality of life in a general population survey. *Journal of Psychosomatic Research, 72*(4), 318–320.
- Rössli, M. (2008). Radiofrequency electromagnetic field exposure and non-specific symptoms of ill health: A systematic review. *Environmental Research, 107*(2), 277–287.
- Rössli, M., Moser, M., Baldinini, Y., Meier, M., & Braun-Fahrlander, C. (2004). Symptoms of ill health ascribed to electromagnetic field exposure – A questionnaire survey. *International Journal of Hygiene and Environmental Health, 207*(2), 141–150.

- Röösl, M., Frei, P., Mohler, E., & Hug, K. (2010). Systematic review on the health effects of exposure to radiofrequency electromagnetic fields from mobile phone base stations. *Bulletin of the World Health Organization*, 88(12), 887–896F.
- Rubin, G. J., Cleare, A. J., & Wessely, S. (2008). Psychological factors associated with self-reported sensitivity to mobile phones. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(1), 1–9; discussion 11–12.
- Rubin, G. J., Das Munshi, J., & Wessely, S. (2005). Electromagnetic hypersensitivity: A systematic review of provocation studies. *Psychosomatic Medicine*, 67(2), 224–232.
- Rubin, G. J., Hahn, G., Everitt, B. S., Cleare, A. J., & Wessely, S. (2006). Are some people sensitive to mobile phone signals? Within participants double blind randomised provocation study. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 332(7546), 886–891.
- Rubin, G. J., Nieto-Hernandez, R., & Wessely, S. (2010). Idiopathic environmental intolerance attributed to electromagnetic fields (formerly „electromagnetic hypersensitivity”): An updated systematic review of provocation studies. *Bioelectromagnetics*, 31(1), 1–11.
- Sandström, M., Lyskov, E., Berglund, A., Medvedev, S., & Hansson Mild, K. (1997). Neurophysiological effects of flickering light in patients with perceived electrical hypersensitivity. *Journal of Occupational and Environmental Medicine / American College of Occupational and Environmental Medicine*, 39(1), 15–22.
- Sandström, M., Lyskov, E., Hörnsten, R., Hansson Mild, K., Wiklund, U., Rask, P., Klucharev, V., Stenberg, B., & Bjerle, P. (2003). Holter ECG monitoring in patients with perceived electrical hypersensitivity. *International Journal of Psychophysiology: Official Journal of the International Organization of Psychophysiology*, 49(3), 227–235.
- Sandström, M., Wilen, J., Ofedal, G., & Hansson Mild, K. (2001). Mobile phone use and subjective symptoms. Comparison of symptoms experienced by users of analogue and digital mobile phones. *Occupational Medicine (Oxford, England)*, 51(1), 25–35.
- Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks (SCENIHR). (2009). *Health effects of exposure to EMF*. Brussels, Belgium: Directorate-General for Health and Consumers, European Commission. Forrás: http://ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/04_s. (letöltés. 2013. 06. 12.)
- Schachter, S., & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379–399.
- Schütz, H., & Wiedemann, P. M. (2005). How to deal with dissent among experts. Risk evaluation of EMF in a scientific dialogue. *Journal of Risk Research*, 8(6), 531–545.
- Seitz, H., Stinner, D., Eikmann, T., Herr, C., & Röösl, M. (2005). Electromagnetic hypersensitivity (EHS) and subjective health complaints associated with electromagnetic fields of mobile phone communication – A literature review published between 2000 and 2004. *The Science of the Total Environment*, 349(1–3), 45–55.
- Siahpush, M. (1999). Why do people favour alternative medicine? *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 23(3), 266–271.

- Sjöberg, L. (1996). A discussion of the limitations of the psychometric and cultural theory approaches to risk perception. *Radiation Protection Dosimetry*, 68(3–4), 219–225.
- Sjöberg, L. (2003). Distal factors in risk perception. *Journal of Risk Research*, 6(3), 187–211.
- Sjöberg, L., & Wählberg, A. (2002). Risk perception and New Age beliefs. *Risk Analysis*, 22(4), 751–764.
- Slooman, S. A. (1996). The empirical case for two systems of reasoning. *Psychological Bulletin*, 119(1), 3–22.
- Slovic, P., Fischhoff, B., & Sara, L. (1985). Regulation of risk: A psychological perspective. *Regulatory Policy and the Social Sciences*, 241, 242–243.
- Speckens, A. E., Spinhoven, P., Sloekers, P. P., Bolk, J. H., & van Hemert, A. M. (1996). A validation study of the Whitely Index, the Illness Attitude Scales, and the Somatosensory Amplification Scale in general medical and general practice patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 40(1), 95–104.
- Spinhoven, P., & Willem van der Does, A. J. (1997). Somatization and somatosensory amplification in psychiatric outpatients: An explorative study. *Comprehensive Psychiatry*, 38(2), 93–97.
- Swedish Radiation Protection Authority (SSM). (2010). *Recent research on EMF and health risk*. Report 2010:44. Forrás: <http://www.stralsakerhetsmyndigheten.se/Global/Publikationer/Rapport/Stralskydd/2010/SSM-Rapport-2010-44.pdf> (letöltés dátuma: 2013. 11. 22.)
- Stanovich, K. E., & West, R. F. (2000). Individual differences in reasoning: Implications for the rationality debate? *The Behavioral and Brain Sciences*, 23(5), 645–665; discussion 665–726.
- Sun, R., Slusarz, P., & Terry, C. (2005). The interaction of the explicit and the implicit in skill learning: A dual-process approach. *Psychological Review*, 112(1), 159–192.
- Szemerszky, R. (2011a). *Az extrém alacsony-frekvenciás elektromágneses expozíció viselkedési és élettani hatásainak humán- és állatkísérletes vizsgálata*. PhD-disszertáció (témavezető: Bárdos György). Budapest: ELTE.
- Szemerszky, R. (2011b). Az elektromágneses túlérzékenység jelensége az empirikus eredmények tükrében. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 12(4), 327–351.
- Szemerszky, R., Köteles, F., & Bárdos, Gy. (2009). A környezeti elektromágneses terhelés hatásának tulajdonított nem specifikus tünetek és a tünetképzés pszichológiai háttértényezői. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 64(3), 553–571.
- Szemerszky, R., Köteles, F., Lihi, R., & Bárdos, Gy. (2010). Polluted places or polluted minds? An experimental sham-exposure study on background psychological factors of symptom formation in „Idiopathic Environmental Intolerance attributed to electromagnetic fields”. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 213(5), 387–394.
- Szemerszky R., Zelena D., Barna I., & Bárdos G. (2010). Stress-related endocrinological and psychopathological effects of short- and long-term 50 Hz electromagnetic field exposure in rats. *Brain Research Bulletin*, 81(1), 92–99.
- Timotijevic, L., & Barnett, J. (2006). Managing the possible health risks of mobile telecommunications: Public understandings of precautionary action and advice. *Health, Risk & Society*, 8(2), 143–164.

- Trumbo, C. W. (1996). Examining psychometrics and polarization in a single-risk case study. *Risk Analysis*, 16(3), 429–438.
- Varga, K. (2006). Placebo és szuggesztió – a gyógyítás szolgálatában. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 61(4), 597–616.
- Varga, K., & Diószeghy, Cs. (2001). *Hűtésbefizetés, avagy a szuggesztíók szerepe a mindennapi orvosi gyakorlatban*. Budapest: Pólya Kiadó.
- Vecchia, P. (2003). Perception of risks from electromagnetic fields: Lessons for the future. *Journal of Biological Physics*, 29(2-3), 269–274.
- Verkuil, B., Brosschot, J. F., & Thayer, J. F. (2007). A sensitive body or a sensitive mind? Associations among somatic sensitization, cognitive sensitization, health worry, and subjective health complaints. *Journal of Psychosomatic Research*, 63(6), 673–681.
- World Health Organization (WHO). (2002a). *WHO Handbook on establishing a dialogue on risks from electromagnetic fields*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2002b). World Health Organization. *Establishing a dialogue on risks from electromagnetic fields*. Forrás: http://www.who.int/peh-emf/publications/risk_hand/en. (letöltés: 2010. 12. 03.)
- World Health Organization (WHO). (2012). World Health Organization. What are electromagnetic fields? <http://www.who.int/peh-emf/about/WhatisEMF/en/index.html> (letöltés: 2014. 02. 03.)
- Wiedemann, P. M., & Schutz, H. (2005). The precautionary principle and risk perception: Experimental studies in the EMF area. *Environmental Health Perspectives*, 113(4), 402–405.
- Witthöft, M., Rist, F., & Bailer, J. (2008). Evidence for a specific link between the personality trait of absorption and idiopathic environmental intolerance. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part A*, 71(11-12), 795–802.

Az Én üzenetei a test átalakítása által: az önonozosság keresése a test formálásában és destrukciójában

1. Bevezetés: a test és a környezet kölcsönös üzenetei

A modernitás egyik nagy kihívása, hogy miként tudja az egyén a látszólag korlátlanul rendelkezésre álló identitásformák, életstílusok és létmódok között megtalálni a saját személyiségéhez, belső potenciáljaihoz leginkább illeszkedő, külső, azaz megjelenésbeli, viselkedéses, testi eszközökkel is kifejezhető tartalmakat, és mindezt milyen csatornákon tudja kifejezni annak érdekében, hogy az üzenet ahhoz és úgy jusson el, ahogy a személy szeretné, azaz az Ént és annak valódi, önmagával azonos üzeneteit fejezze ki.

A test reprezentációival foglalkozó társadalomtudományi szakirodalom az utóbbi évtizedekben számos megvilágításból vizsgálta a kérdést, hogy testkép és énkép illeszkedését befolyásoló környezeti hatások – melyek korunkban jelentős mértékben vizuális eszközök és médiaüzenetek formájában szólítják meg az egyént –, miként „íródnak rá” a testekre a mindennapi viselkedés különböző színterein. Ilyen lehet például a „dress code”, azaz az öltözködési szabályzat a munkahelyeken, a „fér-fias” és „nőies” megjelenéssel kapcsolatos viták, az öregedéstől való félelem és az ehhez kapcsolódó technikák, egészségkultusz, illetve mindezek meghatározottsága a fogyasztói társadalom, a globalizált médiakultúra és társadalom, mint általános környezet által. Ennek kapcsán került fókuszba az a kérdés is, hogy a test által küldött üzenetek – tudatos és tudattalan jelzések – mennyire tudják hatékonyan és pontosan kifejezni (vagy épp elrejtteni) a szubjektív, belsőleg megélt identitás-élményeket, az egyén érzelmi állapotát, a különböző környezeti és társas elvárások által artikulált szerepeket. Mennyire igaz az továbbá, hogy az életstílusok és identitásformák valóban szabadon választhatók? Napjainkban a mindennapi létezés egyre zavaróbb kérdésévé válik, hogy valóban átalakítható-e a külső, amint azt számos fogyasztói és orvosi reklám sugallja, illetve, hogy az átalakított külső valóban meghozza-e azt a belső hatást (is), amit elérni szándékoztunk vele. Továbbá hogy mennyiben felelős az egyén azért, ha a teste által küldött jelzés nem azt az üzenetet közvetíti, amit ő szeretne.

A társadalmi–kulturális környezet ezen kihívásai – szuggesztíói – sokak számára komoly csábításként jelennek meg, és az ennek hatására létrejövő viselkedés (vagy annak elmaradása) súlyos dilemmákat, a testkép és énkép zavarait, szorongásokat

okozhat, melyek feloldásaként, vagy háritásaként a legkülönbözőbb – nem ritkán az egyén valódi szándékaitól eltérő vagy épp patológiás – testi praxisokat, a test formálásának, átalakításának deviáns vagy öndestruktív módozatait hozza létre.

A tanulmány alapvetően ezekre a dilemmákra, konfliktusokra és feszültségekre reagál. Arra keresi a választ, hogy a test átalakításának korunkban elérhető technikái közül mindazok, amelyekhez nem ritkán az önsanyargatás, a fájdalom, vagy akár az öndestrukciónak elemei is társulnak, mennyiben és hogyan szolgálják a belső tartalmak kifejezését és milyen üzeneteket, szuggesztíókat közvetítenek.

Mindezek elemzésekor középponti kérdésként jelenik meg, hogy az önazonosság keresésének, a megtalált azonosság kifejezésre juttatása – vagy éppen a stabil identitás-érzés, a belső tartalmak átélésének hiánya, az üresség kifejezhetetlensége – milyen frusztrációkat, szorongásokat generál. Hogyan befolyásolják ezt a külső környezet közvetlen vagy manipulatív üzenetei: a test „karbantartásának” társadalmi ideálok által meghatározott parancsai, a felkínált „instant” identitásformák közötti választás frusztrációi, illetve a belülről jövő vágyak, késztetések, félelmek és elbizonytalanodás. Továbbá kérdésként merül fel, hogy mennyire olvashatók ki ezekből a mai globalizált, médiaüzenetek hálójába font társadalmak legfőbb egzisztenciális dilemmái és közös vágyai, szorongásai.

2. Test-projektek társadalmi keretben

Az utóbbi évtizedekben fokozatosan növekszik az érdeklődés a testmódosítás különböző formái iránt a nyugati társadalmakban. Gondoljunk például csak a sokféle tetoválás, piercing és egyéb felszíni testdíszítési¹ formára, melyeket ma már szinte gyermekkortól alkalmaznak sokan. Mike Featherstone (1997) szerint ez a „modern primitivizmus” (vagy „városi primitivizmus”) egy formája, ami a személyes fejlődést és önkifejezést szolgálhatja egy olyan kulturális környezetben, amelyben hiányoznak a hagyományos átmeneti rítusok. Más társadalomkutatók (pl. Turner, 2008) arra hívják fel a figyelmet, hogy ezek a testmódosítások a lázadást is jelenthetik a mai professzionális és elitkultúrával szemben, ami engedelmes, lojális alanyokat kíván létrehozni a saját maga számára: „fitt” testeket, melyek jól illeszkednek a fogyasztói kapitalizmus világába. A lázadásnak természetesen vannak fokozatai. Például a tetoválás vagy a piercing, ami elrejthető, esetleg eltávolítható, hogy „szoft” módon lázadjon az egyén, azaz egyszerre lázadjon és alkalmazkodjon is.

A test-munka (*body-project*) kifejezést először Anthony Giddens (1991), a modern szociológia és társadalomelmélet egyik legkiemelkedőbb képviselője használta, arra reflektálva, hogy a hagyomány feloldódása a késő modernitásban együtt jár egy on-

¹ Vö. Vass tanulmányát a jelen kötetben (szerkesztők).

tológiai bizonytalansággal, illetve a test és az identitás feletti aggódással. A test-munka azonban nem egy domináns testforma képének elérésére irányul, hanem különböző testképek szerint valósul meg. Ezek a testképek egyaránt megjelenhetnek külső képekben, a kultúra és a társadalmi környezet által közvetítve, és belső, egyéni reprezentációk formájában is. A közülük való választás gyakran nehéz, nem tudatosuló konfliktusokat generál. A test- és identitás-átalakító transzformatív gyakorlat ily módon problematikus is lehet: előfordulhat, hogy valaki nem azt a testet hozza létre, nem az üzeni, amit valójában akar.

Például egy testépítőnek² van egy belső, elképzelt testképe, de végül a külső szemlélő számára nem feltétlenül az jelenik meg. Lee Monaghan (1999) „*A tökéletes test létrehozása*” című munkájában említi egy testépítő példáját, aki egy áramvonalas pumához akart hasonlítani, de a külső szemlélők inkább nagy békának látták. Ami tehát a bodybuilder számára izmos, megmunkált, atlétikus test (vágý)képzetét kellette, az a külső szemlélő számára furcsa, esetleg riasztó lehet. A testépítő nők esetében pedig az izomzat szélsőséges mértékű, esetenként férfitesteket modellező fejlesztése sajátos, nem tudatos vágý kifejeződése lehet. Azon vágýé, hogy átlépje a nemi korlátokat és az erő, adott esetben a fenyegetés üzeneteit küldje a külvilág felé, ezzel kompenzálva a nőiséggel kapcsolatos szorongásokat (Featherstone, 1997). Ez utóbbi motívum állhat a háttérben azoknak a testépítési és megjelenésbeli praxisoknak is, ahol a test mint politikai fenyegetés és egyszersmind szorongás eszközevé válik: ezt figyelhetjük meg például sok esetben a futballhuligánok vagy szélsőjobboldali alakulatok tagjainak megjelenésében.

3. Szép testben szép lélek? Testszobrászat sebészkeséssel

A külső megjelenéssel, a szépséggel való foglalkozás és annak pszichológiai összefüggései az utóbbi évtizedekig kevésbé jelentek meg a szociálpszichológia vagy más társadalomtudományok vizsgálgódsi körében. A kutatók ezeket a témákat általában felszínesnek, „túl könnyűnek” ítélték a tudományos tanulmányozás céljaira: populáris eszmecserék részének tekintették, és csak akkor tartották figyelemre méltónak, ha a külsővel kapcsolatos problémák deviáns viselkedés vagy patológia kiindulópontjaiként szerepeltek. Az 1980-as évek végétől a test és a fogyasztói társadalom, illetve az orvosi technikák összefüggéseinek elemzése rendkívüli figyelmet kapott a kritikai társadalomtudományokban, és a témák között a szép külső elérésének technikái élénk vitákkal kísérvé robbantak be a tudományos diskurzusokba. Igen jól reprezentálja a vitában szereplő álláspontok egyikét Naomi Wolf „*A szépség kultusza*” című, Magyarországon is sikert aratott műve, amelyben Wolf szenvedélyes vádiratot intéz

² Vö. Uram tanulmányát a jelen kötetben (szerkesztők).

a fogyasztói társadalom egyik legszembetűnőbb – és szerinte rendkívül veszélyes – jelensége, a szépségmítosz ellen. Wolf szerint a főként férfiak által dominált szépségipar és a média manipulációi hatására a nők egy megfoghatatlan ideál követésébe hajszolják magukat, ami teljesen aláássa önértékelésüket, függetlenségüket, kapcsolataikat, és tönkreteszi a testüket. Wolf szerint ennek hatására „A kozmetikai sebész lett a modern nő isteni szexszimbóluma, aki a maga számára olyan imádatot követel meg, mint amelyet a 19. századi nők Isten emberének adtak meg” (Wolf, 1999. 11). Wolf szenvedélyes elkötelezettsége a nők problémái iránt nem engedi láttatni, hogy a férfiakat is érintik a „szépségmítosz” következményei. A kötet szélsőséges reakciókat váltott ki: hívei körében óriási lelkesedést és csodálatot, másfelől pedig rendkívüli ellenérzéseket és támadásokat. Az ellenoldal egyfajta válaszként született meg Nancy Etcoff (1999) *„A legcsinosabb fog tovább élni. A szépség tudománya”* című műve, amelyet hasonlóan erős és egymásnak ellentmondó reakciók fogadtak, mint a szépségmítosz-könyvet. Etcoff tiltakozik az ellen, hogy a Wolfhoz hasonló szerzők hatására már-már a „csúf szépség” korában élünk; véleménye szerint a valódi szépség szégyellni való dologként jelenik meg, és morális megítélés alá kerül. Kötetében rendkívüli mennyiségű megfigyelést, kísérletet és egyéb tudományos (néhány kritikus szerint inkább tudománytalan) bizonyítékot sorakoztat fel annak igazolására, hogy a szépség – a Wolf és mások által mondottakkal szemben – nem csupán kulturális és társadalmi konstrukció, hanem olyan evolúciós jelenség, amelynek kiemelkedő jelentősége van a faj reprodukciója és egészsége szempontjából. A két kötetrel kapcsolatos szenvedélyes vitákban korunk alapvető világnézeti és társadalompolitikai szembenállásai is aktiválódtak, így például a konstrukcionizmus és esszencializmus ellentéte, azaz hogy a test, az én, és az ahhoz tartozó szerepek mennyiben az élettörténet során folyamatosan alakulók, az egyén és a társadalom által „konstruált” minőségek, vagy pedig ezek „esszenciális”, a természet, az evolúció, vagy a hagyomány által eleve adott létezők, melyeket az egyén és a társadalom kevésbé tud befolyásolni, alakítani. Nem elhanyagolható azonban az sem, hogy mindezt a szépség kérdésköre váltotta ki, amely tehát bizonyos társadalomtudósok korábbi pejoratív megjegyzései ellenére nem csupán a női magazinok és divatlapok „forró” témája, hanem – sokszor szó szerint – húsba-vérbe vágó probléma.

A szépségsebészeti iránti érdeklődés nem csak a páciensek körében növekszik rendkívüli mértékben, hanem az utóbbi években egymást követik azok az elemzések, amelyek a test posztmodern státusza, azaz a természetes/mesterséges dimenziók (pl. meddig alakítható a test), a nemiség szempontjai (mit jelent a „férfias” és „nőies” külső), a mentális egészség, a normalitás kérdésköre (meddig „normális” a test átalakítása, edzése, díszítése), vagy a hatalmi és kontrollviszonyok (ki, és mennyiben befolyásolhatja, hogy mi történik az egyén testével) szempontjából vizsgálják ezt a területet (Komesaroff, 1995). Ezek az elemzések arra keresik a választ, hogy ezek a felsorolt hatások mennyiben érintik a test külső megjelenését, továbbá a testben való

létezését és az én formálódását. A test esztétikai célú átalakításával kapcsolatos kérdések „tudományos rangra emelését” jelzi az is, hogy a szépségsebészet és a pszichológia között az elmúlt években ismét jelentősen felerősödött a párbeszéd, ami nem pusztán a terápiás együttműködésre korlátozódik, hanem egyre inkább kiterjed a páciensek személyiségének, motivációinak és viselkedésének elemzésére.

Korunkban a külső fontosságát nemcsak az jelzi, hogy a jó megjelenés jelentős előnyöket hozhat a társadalmi érvényesülésben – tudjuk, hogy a munka, az üzlet és a politika világában is egyre hangsúlyozottabb feltételként jelenik meg –, hanem az is, hogy az emberek hajlandóak rendkívül sokat áldozni külsejükre, és adott esetben akár komoly szenvedést is vállalni érte/miatta. Sokak szerint a fogyasztói társadalom ördögi köréről van szó: a szépségipar és a kozmetikai sebészet technikáinak fejlődése és egyre nagyobb elérhetősége is hozzájárul a külsővel való krónikus elégedetlenséghez, ami aztán visszahat ezen technikák fejlődésére, fenntartva a feljűk irányuló keresletet. A test ily módon a fogyasztói társadalom árucikkévé válik, amiből, más fogyasztási cikkekhez hasonlóan, mindig új kell, időnként „fel kell újítani”, „le kell cserélni”. Ezt támasztják alá a kozmetikai sebészeti eljárások pszichológiai hátterével és hatásaival kapcsolatos szakirodalmi adatok is. Számos vizsgálat szerint az egyes testrészekkel való elégedettség a legtöbb kozmetikai műtetre jelentkező páciensnél jelentősen alatta marad az egész testtel (és önmagával) való elégedettségnek. A műtétek hatására azonban nem csupán a megoperált – „felújított”, „kicszerelt” – testrészszel, hanem a teljes testtel és az énnel való elégedettség is növekszik (Gilman, 1998).

4. A médiaüzenetek által létrehozott frusztrációk és „szépség-paradoxonok”

A fogyasztói kultúra megalapozója az újratereztető képesség (reklám, divatfotó, plakát, internetes felületek stb. formájában), ami az „étvágy” fenntartását szolgálja és állandó, ismételt összehasonlításokra kényszeríti az egyént, folyamatosan emlékeztetve őt arra, hogy milyen ő, illetve hogy némi erőfeszítés árán milyenné válhat (Featherstone, 1997). A modellként szolgáló képek jelentős része azonban manipulált, tehát az ideál természetes eszközökkel igen nehezen érhető el. Az állandó frusztráció ily módon elkerülhetetlen. Ezen frusztrációt írja le MacCannell és MacCannell (1987) az úgynevezett „szépség-paradoxonokban”:

1. „Lelki egészség” paradoxon: a közvélekedés szerint aki a reklámok és a kultúra üzenetei által kínált modelleket követi, az „nárcisztikus, éngyenge, éretlen” személyiség, másfelől viszont aki ezeket figyelmen kívül hagyja vagy elveti, annak szembe kell néznie azzal, hogy esetleg nemtörődöm, ápolatlan, elhanyagolt embernek bélyegezzék; sőt a „nemi szerepzavar” címkét is megkaphatja (pl. egy nő, aki nem szörtlentíti a lábát vagy hónalját).

2. „Autentikus nőiesség/férfiasság” paradoxon: a közvélemény tisztában van az-
zal, hogy az ideális nőként, vagy férfiként bemutatott modellek nem tekinthe-
tők természetesnek, hiszen különböző beavatkozások és vizuális technikák
révén jön csak létre a róluk ábrázolt kép. Másfelől viszont azzal is szembe-
sülni kell, hogy a beavatkozásoktól mentes, a szó valódi értelmében „természetes”
test nem tud megfelelni a kulturális ikonok által közvetített elvárásoknak.
3. „Hasznosság és érték” paradoxon: azt a konfliktust fejezi ki, hogy ha valaki
nem követi a szépség- és egészségipar üzeneteit, akkor csökkentértékűnek, ha-
szontalannak, engedetlennek érezheti magát, ha viszont elfogadja azokat, mi-
közben felismeri a mögöttük álló manipulációkat, akkor áldozati helyzetnek
élheti meg pozícióját.

Ha igaz, hogy a szépségsebészeti beavatkozás az önértékelés, a jó közérzet, tehát a lelki egészség javulását is magával hozza, nem kerülhetjük meg a kérdést, hogy mi a test elképzelt vagy megvalósított átalakításának a célja. A (kulturálisan meghatározott) szépség, a külső tökéletesség elérése, az önazonosság érzésének helyreállítása vagy a boldogság megtalálása? Esetleg mindezen célok együttesen?

5. Mit üzen egy testrész szépségsebészeti átalakítása?

Bár a kutatások eredményei szerint a kozmetikai műtétekre jelentkező páciensek körében nem sikerült jellemző személyiségjegyeket vagy pszichodinamikai jellegzetességeket elkülöníteni, az mindenképp megállapítható, hogy az illető személyek általában kiemelt jelentőséget tulajdonítanak az énkép és az önértékelés kialakításában a pozitív testképnek, a külsőnek (Farshidfar, Dastjerdi, & Shahabizadeh, 2013). Abból a szempontból különösen nehéz lenne típusokat elkülöníteni, hogy a test egyes részeinek átalakításával kapcsolatos vágy milyen lelki mechanizmusokhoz kapcsolódik. Ezzel együtt a kozmetikai sebészek mára hatalmas mennyiségű tapasztalatai arra mutatnak, hogy ha típusokat nem is, bizonyos életkorbeli és viselkedéses jellemzőket meghatározhatunk a leggyakrabban előforduló beavatkozások alanyaiként szereplő páciensek körében. Saját és kollégái megfigyelései alapján ezeket a jegyeket Robert M. Goldwyn (1991) amerikai sebész csoportosította „*A plasztikai sebész és betege*” című kötetében.

Az orvosok megfigyelései alapján az orrplasztikára jelentkező páciensek leggyakrabban serdülő lányok, akik általában nem egy „szép” orrot szeretnének, hanem „csúnya” orruktól szeretnének megszabadulni. Igen érdekes, hogy sokszor előfordul, hogy az operációt valójában nem is a lány, hanem az anyja kezdeményezi, míg az apák általában ellenzik azt. Az is előfordul, hogy anya és lánya együtt jelentkeznek a műtetre, mindketten páciensként. Ez az orvos számára izgalmas feladatot és nagy kihívást jelent, ugyanis a lányok – életkoruk miatt – általában gyorsabban gyógyulnak,

ami az anyákban depresszív vagy rivalizációs érzéseket kelthet. Goldwyn szerint a féltékenység és a rivalizáció érzései néha az apáknál is fellépnek, akik kívülről érzik magukat a „nagy átalakításban”, kizárva az anya, a lány és az orvos háromszögéből. Természetesen nem csupán nők, hanem férfiak is jelentkeznek orrplasztikai műtétre. Náluk általában az okozza a problémát az orvos–beteg kapcsolatban, hogy sokszor elégedetlenek a műtét eredményével, és annak megismétlését kérik.

Az orrplasztikával szemben a fülplasztikai műtétek alanyai között inkább serdülő fiúkat találunk. Gyakori még az is, hogy idősebb nők kérik a műtétet, akik azzal a panasszal fordulnak az orvoshoz, hogy fiatalabb korukban hosszú hajjukkal el tudták rejteti elálló füluket, de idősebb korban, amikor már rövid haját szeretnének hordani, ezt nem tudják megtenni. Azt mondják, hogy mindig nagyon zavarta őket a fülu, de most már nem tudják kezelni ezt a problémát. A nők füluasztikája – szemben az orr-, arc-, vagy mellműtétekkel –, általában kevesebb tiltakozást és ellenállást vált ki a férjekből, talán azért, mert a fül szexuálisan „semlegesebb” terület az előbbieknél. Gyakran előfordul az is, hogy szülők viszik el a plasztikai sebészhez elálló fülu kisgyerekeiket, hogy megvédjék őket a gúnyolódástól, attól, amit sokan maguk is átéltek gyermekkorukban. A füluasztikák gyakorisága azonban egyre csökken az utóbbi évtizedekben, ami valószínűleg arra utal, hogy az elálló fület ma nem tekintik súlyos szépséghibának, kevésbé jellemző az ilyen testi jegyekkel rendelkező személyek stigmatizáltsága.

Jelentősen növekszik azonban a ráncfelvarrás és a szemhéjplasztika gyakorisága. Amint már szó esett róla, az utóbbi különösen az ázsiai fiatal lányok körében elterjedt, akik „nyugati” külsőt szeretnének maguknak. A nyugati, középosztálybeli, általában 45 és 55 év közötti nők körében ez a műtét – és a ráncfelvarrás – a fiatalág (látszatának) megőrzését célozza. Ezek a páciensek általában azt mondják, hogy nem fiatalabbnak akarnak látszani, hanem „kevésbé öregnek”. Azt szeretnék, hogy „anyanyinak látsszanak, ahány évesek” – azaz valójában ahány évesnek érzik magukat, ami gyakran alatta van valódi kronológiai koruknak. Igen sokszor kérik a beavatkozást valamilyen veszteség, például válás, haláleset, testrészt elvesztése (pl. mellműtét) után, vagy egy pszichoterápiás kezelés befejeztével, ahol a terapeutától való elválást gyászolják ezáltal. A menopausa is hasonló kiváltó ok, ami gyakran további veszteségérzésekkel társul: a férj szexuális érdeklődése esetleg csökkent, a gyerekek felnöttek és elhagyják a házat stb. Sok nő számára a ráncfelvarrás, a „facelift” a megküzdés egyik eszköze ezekkel az élethelyzeti krízisekkel, mert így azt érzik, hogy legalább valamilyen területen kontrollálni tudják a problémákat. A műtétekre szinte kizárólag nők jelentkeznek, aminek az lehet az oka, hogy a nyugati társadalmakban a nők – Susan Sontag (1972) kifejezésével élve – „az öregedés kettős mércéjétől” szenvednek. Jobban sújtja őket az öregedés – ami korunkban már-már az elrejtendő, szégyellnivaló dolgok körébe tartozik –, szexuális diszkvalifikációt jelent a számukra, és olyan társadalmi ítéletet, ami nem feltétlenül esik egybe a biológiai folyamatok

alakulásával. Az orvosok megfigyelése szerint a páciensek gyakran hirtelen, villámcsapásszerűen szembesülnek az öregedéssel – a franciák ezt *crise d'âge* – nak hívják. Sok beteg kezdi azzal, hogy „egyszer csak belenéztem a tükörbe, és megdöbbenően láttam, hogy szörnyű öreg vagyok”. Az sem ritka, hogy azt mondja egy páciens: „Rettegek attól, hogy úgy néztek ki, mint az anyám”. A nők közül nagyon sokan titkolják, szégyenlik a műtetet. A környezet általában nem áll melléjük, a férj és a barátok sokszor örülnek tartják őket, és a családorvos sem támogatja elképzelésüket. A pácienseknél ez olyan megnyilvánulásokban érhető tetten, hogy szabadkoznak, hogy „elvesztesztetik az orvos értékes idejét”, vagy „elveszik a helyet a valóban rászorulók előtt”. Ez az az operáció a kozmetikai sebészetben, ahol a legjobban befolyásolják a kívülről visszajelzéseket a műtét utáni elégedettség. A középkorú nők helyzetét az is nehezíti – szemben a serdülő lányokkal, akiknek orrműtétjét a barátnők empátiakusan, pozitív visszajelzésekkel kísérik –, hogy barátaik sokkal kritikusabbak.

A szépségsebészeti páciensek körében a másik leggyakoribb műtét a *mellplasztika*. Különösen a mellnagyobbítást kérő nők körében jellemzőek a páciens kérése mögötti önértékelési zavarok, a depresszió tünetei. A nagyon kis méretű mell gyakran nagyon nagy szégyenérzést vált ki a fiatal lányok és nők körében. Ezek a lányok sok esetben rejtőzködnek, nem mernek strandra menni vagy más olyan helyre, ahol meg kell mutatni a testüket. Szexuális életüket a szélsőséges jellemezheti, vagy előfordulhat, hogy nem mernek kapcsolatot létesíteni, vagy éppen promiszkuisak. Nem ritka, hogy titkolt terhességeiket – amit gyakran abortusz követ – a nőiesség igazolásának a vágya motiválja. A nők ritkán vállalkoznak a mellnagyobbításra a férj vagy a partner kifejezett kérésére, bár az orvos előtt gyakran ezzel indokolják. A nagyon kis méretű mellű férjzett nőknél sokszor a függetlenség és az éretté válás jele a műtétre való jelentkezés (Brown, Furnham, Glanville, & Swami, 2007; Swami, 2009). Az orvosok megfigyelése alapján a férjeket általában nem zavarja a „rendellenesség”, sőt, előfordulhatnak olyanok, akik dominancia-törekvéseit kifejezetten jól szolgálja feleségük bizonytalansága és dependenciája (Gagné & Gaughey, 2002).

A páciensek típusokba sorolása, illetve a különböző műtéti típusok pszichológiai háttértényezőkkal való összekapcsolása az utóbbi negyven évben a kozmetikai sebészet és a pszichológia jellemző interdiszciplináris kutatási témájává vált. Annak ellenére, hogy igazán jelentős eredményeket még nem sikerült elérni ezen a területen, a fentiekből is látható, hogy bizonyos tendenciák mindenképp megjelennek. A kritikusok szerint a kozmetikai sebészeti pácienseket csupán az különbözteti meg másoktól, hogy meg tudják fizetni a műtétet. Ezt azonban meg lehet cáfolni azzal, hogy a tehetősek között csak kevesen vállalkoznak ezekre a beavatkozásokra, és sokan vannak, akiknek kifejezett anyagi terhet jelent az operáció (Haas, Champion, & Secor, 2008). Abban mindenképp különböznek másoktól, hogy a külsejükkel kapcsolatos önértékelésük alacsonyabb. És amint a fentiekből kiderült: nem elsősorban a külsejüket akarják megváltoztatni, hanem az azzal kapcsolatos érzéseiket.

6. Húsművészet: a test-munka radikális performanszai

A testi szinten megjelenített identitás-üzenetek és a környezet, a kultúra konfliktusait ragadják meg és élesítik ki azok a művészek, akik saját testüket használják projekciós eszközként. A különböző képzőművészeti ágak körül korábban a szobrászat töltötte be a test formázásának feladatát, manapság azonban a body-art, a „test-művészet”, vagy „hús-művészet” keretében élő vagy holt testek válnak a kifejezés eszközzé. Ez utóbbira csupán említésképpen idézzük Gunther von Hagens példáját, aki a holttestekből egy sajátos technika által kivonja a vizet, majd szilikonnal tölti fel őket (plasztinizáció), és ezáltal készít (holt)test-szobrokat. Az ily módon készült „alkotásokból” BodyWorld néven hozott létre kiállításokat, amelyek az 1990-es évektől a világ számos pontján szerveződtek. A sokak által botrányosnak, máskor szenzációhajásznak nevezett tárlatokat többször betiltották. Ennek ellenére pár évvel ezelőtt Budapesten is szerveztek von Hagens „művészete” által indítva egy „Bodies” című kiállítást, amit azonban inkább tudományos köntösbe bújtatva mutattak be. A valódi „body-art” azonban sokkal inkább azokra a művészi tevékenységekre vonatkozik, ahol a művész ténylegesen saját testét használja fel alkotásként. A művész nem mások képére formázza a szobrot, hanem saját teste válik egyfajta élő szoborrá. Ezáltal megvalósul az objektum és szubjektum határ összeolvadása is, hiszen a művész egyszerre alanya és tárgya az alkotásnak. Különösen izgalmas példái ennek az összeolvadásnak azok a performanszok, ahol a művész teste az alkotás eszközeként is megjelenik, összekötve alanyt és tárgyat. A legismertebbek ezen a téren Orlan (eredeti nevén: Mireille Suzanne Francette Porte, 1947), a híres testművésznő performanszai, melyek különösen az 1990-es években keltettek nagy feltűnést. Orlan a zsidó–keresztény ikonográfia és képzőművészet meghatározó alkotásai alapján (azok mintájára) végeztetett saját testén különböző operációkat, nyilvános performanszok keretében. Egyes performanszait még a CNN is közvetítte, óriási döbbenetet, felháborodást és vitákat váltva ki azzal kapcsolatban, hogy milyen művészi értéket képvisel egy ilyesfajta akció (O’Byrne, 2005). Orlan a performanszoknak olyan címekeket adott, melyek érzékletesen megjelenítették programjának fő üzeneteit: „Húsművészet”, „A művészetnek adtam a testemet”, „Ez az én szoftverem” vagy „Identitásváltozás”. Voltak olyan műtét-performanszok, ahol Orlan és az operáló személyzet is híres designerek – például Paco Rabanne vagy Issey Miyake – által tervezett ruhákat viselt. A műtétek helyi érzéstelenítéssel történtek, Orlan pedig különböző filozófiai és pszichoanalitikus szövegeket olvasott fel közben. A performanszok üzenete az volt, hogy a mai nyugati kultúrában a testtel kapcsolatos elvárások nem mások, mint a kultúra korábbi ideáljainak „újrafelhasználásával” létrejött szépség-sztenderdek. Ily módon tehát nem csupán az aktuális kulturális környezet, hanem annak történetileg egymásra rétegzett mintázatai is „ráírják magukat” a testekre. Orlan a performanszokkal arra is szerette volna felhívni a figyelmet, hogy nem csak elsen-

vedői vagyunk ezeknek a hatásoknak, mert ha tudatosítjuk ezeket az összefüggéseket, kontrollálni is tudjuk a folyamatokat. Ezt jelezte a gesztus, amellyel megmutatta, hogy a kultúrtörténet *bármely* ikonját a testébe (főként az arcába) tudja építeni.

Orlanéhoz nagyon hasonló üzeneteket fogalmaz meg testművészetében Stelarc (Stelios Arcadiou, 1946), aki a test határainak, átalakításának, kiterjeszhetőségének és birtoklásának kérdéseire reflektál. Számos protézis-kísérletet végzett, ahol például harmadik kart applikált magára, kifeszítette az arcbőrét, hogy harmadik füle legyen, amely hangforrásként és nem a hang befogadójaként szerepel (Goodall, 2000). Stelarc célja mindezzel az volt, hogy bemutassa, a test nem csupán a technika befogadójaként, a cyborg-fúzió alanyaként szolgál, hanem számos távoli technikai ágens célpontjaként is. Ennek bemutatására például „hozzáhuzalozta” a testét az internethez, lehetővé téve, hogy a világ különböző pontjairól mozgathassák például a végtagjait, vagy hozhassanak létre nála külső erők nem akaratlagos cselekvéseket. Stelarc a test (kiterjesztésének) lehetőségére hívja fel a figyelmet azon performanszaiban is, ahol robot-technikával egészíti ki a testét. Például 26 alkalommal mutatott be olyan performanszt, ahol felfüggesztette a testét és robotokat kapcsolt hozzá.

Ezek a radikális test-performanszok azokra az általános kérdésekre is reflektálnak, melyekre a tanulmány bevezetőjében is utaltunk, továbbá amelyeket Arthur Elsenaar és Eric Kluitenberg (1994. 64) így fogalmazott meg: „Az emberi test technológizálása olyan elméleti absztrakciót hoz magával, amely lerombolja a fizikai tapasztalás integritását. A fizikai és spirituális dimenziók dualitásának a megszüntetése által aláássa a kultúra és a természet hagyományos szembenállását is. Kulturális hagyományaink, szokásaink és viselkedésünk olyan mechanizmusokká válnak, melyeket akarattal kell megváltoztatnunk, hogy a világ gépezete zavartalanul működhessen. Ez felébreszti annak a kérdésnek a szorongáskeltő bizonytalanságát, hogy mit jelent emberi lénynek lenni.”

6.1. „BIO-ÉKSZERÉSZET”: A KÖTÖDÉS KÖZNAPI ÉS MŰVÉSZI KIFEJEZÉSE

A test valamely részének ereklyeként való használata, vagy ajándékozása a korábbi korokban is jellemző volt a laikusok körében is. Leggyakoribb példája ennek a hajtincs megőrzése (kisbabák első hajának őrzése a szülők által), vagy szerelmi zálogként való adományozása. Manapság azonban olyan kezdeményezések is születtek, amelyekben a saját testrészekből ékszer készítve mutathatunk meg valamit magunkból a külvilágnak – vagy így küldhetünk üzenetet szeretett személyeknek. Erre példa a 2000-es évek elején indult angliai bioékszer (*biojewellery*) projekt, ahol a résztvevő párok saját csontjaikból készült alkotásokat adnak egymásnak szerelmük kifejezéséeként (Thompson, Stott, & Kerridge, 2006). A felhasznált csontszövet többnyire a bölcsességfog (ez a választás nem esik távol attól a hagyománytól, amikor a szülők elte-

szik a gyerekük első kihullott tejfogát). Ezután a kihúzott fogakból eljegyzési „biogyűrű” készül a pár tagjai számára. A kihúzott fogakból biológusok csontsejteket növesztenek, majd az így létrejött csontszövetből Nikki Stott ékszertervező művésszel a Royal College of Art stúdiójában készítik a gyűrűket, arany és drágakő hozzáadásával. Stott évek óta foglalkozik az emberi test szöveteinek és sejtjeinek ékszerművészeti felhasználásával. A projekt legfőbb célkitűzése, hogy a művészet (design tárgyak létrehozása) és tudomány (saját sejtek tenyésztése) dialógusát erősítő tevékenységet kiterjesszék a laikusok irányába is. A köznap felhasználók természetesen az érzelmi vonatkozásokat, a kapcsolat egyediségének megélését hangsúlyozzák, de beszámolnak arról is, hogy ez a „modern romantika” iránt újonnan feltámadt igény kifejezője is, illetve a kíváncsiságé, ami az emberi test különféle formában történő kiterjesztése és újjászületése iránt mutatkozik.

Hasonló kezdeményezés az eredetileg 2005-ben, a tel-aviv-i egyetemről indult, és ma már a világ számos részén alkalmazott eljárás, az úgynevezett „epiSkin” projekt,³ melyben laboratóriumi körülmények között, testsejt telepekből hoznak létre mintákat, amelyeket az epithelium, azaz a hámszövet alkotta csoportosulások kialakításával nyernek. Ezeknek a színeit és mintázatait művészek közreműködésével alakítják ki, majd különböző, a testen (a szeretett személy testén is) hordható tárgyakra, ruhákra applikálják.

7. Kívül-belül destrukció: az önsértés titkos sebei

A fentiekben a test átalakításának azon technikáiról volt szó, amelyek elsősorban a szépség elérését, az egyéniség kifejezését, a mások általi elfogadást, vagy épp a másokhoz való kapcsolódást célozzák. Ezen átalakítási törekvések háttérben sokszor a tömegből való kiválás, a „másnak látszás” motívuma húzódik meg. Mindez szemben áll a testen végzett azon destruktív „átalakításokkal” – sebzésekkel, bőr- és hajtéppéssel, égetéssel, a test sanyargatásának egyéb formáival⁴ –, melyeket összefoglaló néven önsértésként ismer a szakirodalom, és napjainkban egyre növekvő jelenségként írja le. Itt a cél nem a test megmutatása, hanem elrejtése – és nem az építése, hanem áttételes, vagy épp közvetlen formában való destrukciója. További különbség, hogy amíg a szépségsebészeti, tetoválási és egyéb pozitív céllal elképzelt átalakításokat általában egy másik személy végzi az egyén testén (és a bio-ékszereket, „epiSkin” termékeket is a másiktól kapja), az önsértés esetében saját maga hozza létre a deformációt a testén – úgy is fogalmazhatnánk, hogy egyedül van a testével.

³ http://itp.tisch.nyu.edu/object/itp_project110.html (letöltés: 2013. 12. 13.)

⁴ Lásd Kun & Demetrovics tanulmányát a jelen kötetben (szerkesztők).

Az önsértés és testdíszítés, testművészet között vannak hasonlóságok is, így például előfordul, hogy a személy szimbólumokat, neveket, dátumokat vág, éget, hasít a testébe. Ezt azonban nem a megmutatás, hanem épp az elrejtés és az önmagában való, titkos, fájdalmas emlékezés, vagy gyászolás szándékával teszi. Az önsértés nyomaként létrejövő deformításoknak számtalan jelentése lehetséges. Sokak számára a szégyen és a zavar megtestesítői, olyan érzésekkel kapcsolatban, melyeket az egyén elrejtteni igyekszik. Talán ezért rejt el a sérüléseket is: ezért jár egész évben zárt ruhában, hosszú szárú csizmában, tehát olyan öltözékben, amely teljesen elfedi a testét. Mások sajátos tárgykapcsolatot alakítanak ki az önmaguk által okozott sérülésekkel. Annak bizonyítékeként tekintenek rájuk, hogy vannak valódi érzéseik, vagy nehéz, fájdalmas lelki csatákat vívtak meg. Olyanok is vannak, akik ezeket a sebeket az énerő, a kontroll reprezentánsának tekintik, és egyfajta, saját testbe vágott „biokabalaként” használják. Favazza és Conterio (1989) felmérése szerint az önsértő személyek nagy része, 71%-a úgy nyilatkozott, hogy viselkedését addikcióként éli meg. Újabb kutatások (pl. Nixon, Cloutier, & Aggarwal, 2002) szerint a pszichiátriai kezelésre kerülő serdülők 78,6%-a napi szintű önsértési késztetésről számolt be. Más szakemberek szerint nem az addikció a legmegfelelőbb kifejezés ezen viselkedés leírására. Conterio és Lader (1998) inkább az „érzelmi distresszre adott addiktív megoldás” lenne a helyes elnevezés. Turner (2002) pedig a „*Titkos sebek*” című művében arra jut, hogy maga a fájdalom érzése válik a függőség tárgyává: a személy vágni kezd a fájdalom érzésére, majd kialakul az az állapot, hogy nem tud szabadulni ettől a vágytól.

Judith Herman (2011) „*Trauma és gyógyulás*” című, nagyhatású kötetében megállapítja, hogy az önsértés talán a leginkább figyelemre méltó a patológiás önmegnyugtató mechanizmusok közül. Vannak, akik számára maga az önsértés rituáléja, mások számára a testre írt (égetett, tetovált, karcolt, tépett stb.) nevek és szimbólumok bírnak jelentőséggel, míg mások számára a struktúra, a szimmetria.

Sutton (2007) utánajárt azoknak a megfigyeléseknek, melyek szerint az önsértés gyakoribb a nők között, és az alábbiakban foglalta össze ennek a lehetséges okait:

- Az önsértés sokszor traumatikus gyökerű és a nők körében gyakoribb a trauma (pl. szexuális erőszak, családon belüli erőszak).
- Az önsértés hátterében gyakran a negatív érzelmek kifejezésének a képtelensége áll. Különösen az agresszió kifejezése jelent nehézséget sok nő számára – a háttérben a konfliktustól való félelem, a mások megbántásától való félelem, vagy az agresszió az én számára való elfogadhatatlansága állhat. Ha nem kerülnek kifejezésre, vagy feldolgozásra, ezek az érzések időzített bombaként viselkednek, viszont ha „felrobbannak”, nem kifelé, hanem befelé rombolnak.
- Az önsértés és a depresszió között meglehetősen erős az együttjárás. Statisztikailag a nők körében a magasabb a depresszió, így ez is magyarázhatja az önsértés nagyobb gyakoriságát is. A férfiak a depressziójukat inkább elrejtik, tit-

kolják, és munka- vagy alkoholfüggőségbe, illetve agresszív viselkedésformákba fordítják, azonban az agresszió jellemzően kifelé, míg a nőknél befelé irányul.

Általánosságban az önsértés bármilyen környezetben, bármelyik nemnél, bármely életkori csoportban megjelenhet, és inkább a figyelem igényét, mint a figyelem keresését, felhívását jelzi (Sutton, 2007). Az el nem sírt könnyek, a ki nem fejezett fájdalom és gyász, a „gyengeség” miatti önbüntetés, az érzelmek túlradásának megálljt parancsoló eszköze ez. Az önsértés témája az utóbbi években a média érdeklődésének is a középpontjába került. Számos celebritás, így például a néhai Diana hercegnő, Angelina Jolie, Johnny Depp, Marilyn Manson és mások tárták fel (vagy tárta fel róluk a sajtó), hogy rendszeresen az önsértés valamilyen formáját alkalmazzák. A test átalakítását, formálását célzó egyéb viselkedésformákhoz hasonlóan ennek a témának a publikus diskurzusba való emelése is azzal a hatással járt, hogy növelte az önsértés előfordulási gyakoriságát. A hírességek által piedesztálra állított, egyszerre diabolizált és idealizált viselkedésmódok és attitűdök azonosulási mintaként jelennek meg az arra fogékony személyek (elsősorban fiatal nők) számára. A hírességek hasonló magatartásával, önsértő titkaival való találkozás a „nem vagy egyedül” támogató illúzióját is kínálja az egyén számára. Továbbá, az önsértésről – csakúgy, mint a „test-munka” (Giddens, 1991) egyéb formáiról – való nyilvános diskurzus azt is lehetővé teszi, hogy a problémákra is ráirányuljon a figyelem és a segítségkérés igénye megfelelő csatornába kanalizálódjon. A test témájával kapcsolatos kutatásoknak is ezt kell szem előtt tartania, hiszen a jelenségek feltárásának és elemzésének elsődleges és legfontosabb célja feltétlenül a problémák enyhítése és a segítségnyújtás lehet.

IRODALOMJEGYZÉK

- Brown, A., Furnham, A., Glanville, L., & Swami, V. (2007). Factors that affect the likelihood of undergoing cosmetic surgery. *Aesthetic Surgery Journal*, 27, 501–508.
- Conterio, K., & Lader, W. (1998). *Bodily harm: The breakthrough healing program for self-injurers*. New York: Hyperion.
- Davis, K. (1999). “My body is my art”: Cosmetic surgery as feminist utopia? In J. Price, & M. Shildrick (Eds.), *Feminist theory and the body. A reader* (pp. 454–466). Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Elsenaar, A., & Kluitenberg, E. (1994). Corporal-Machine-Anxiety. The technologization of the human body. In M. Tarka (Ed.), *Proceedings of 5th International Symposium on Electronic Arts*. Helsinki: UIAH.
- EpiSkin Jewelry. http://itp.tisch.nyu.edu/object/itp_project110.html (letöltés: 2013. 12. 03.)
- Etcoff, N. (1999). *Survival of the prettiest. The science of beauty*. London: AbacusBooks.

- Farshidfar, Z., Dastjerdi, R., & Shahabizadeh, F. (2013). Acceptance of cosmetic surgery: Body image, self-esteem and conformity. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 84(9), 238–242.
- Favazza, A. R., & Conterio, K. (1989). Female habitual self-mutilators. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 79, 283–289.
- Featherstone, M. (1982). A test a fogyasztói kultúrában. In M. Featherstone, M. Hepworth, & B. S. Turner (Eds.), *A test: társadalmi fejlődés, kulturális teória* (pp. 108–126). Budapest: József Műhely Kiadó.
- Gagné, P., & Gaughey, D.M.C. (2002). Designing women. Cultural hegemony and the exercise of power among women who have undergone elective mammoplasty. *Gender & Society*, 16(6) 814–838.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity self and society in the late modern age*. Stanford: Stanford University Press.
- Gilman, S. L. (1998). *Creating beauty to cure the soul. Race and psychology in the shaping of aesthetic surgery*. Durham/London: Duke University Press.
- Goldwyn, R. M. (1991). *The patient and the plastic surgeon*. Boston: Little, Brown and Co.
- Goodall, J. (2000). An order of pure decision: Un-natural election in the work of Stelarc and Orlan. In M. Featherstone (Ed.), *Body modification*. (pp. 149–171). London: SAGE Publications.
- Haas, C.F., Champion, A. & Secor, D. (2008). Motivating factors for seeking cosmetic surgery: A synthesis of the literature. *Plastic Surgical Nursing*, 28(4):177-182.
- Herman, J. (2011). *Trauma és gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig*. Budapest: Háttér Kiadó
- Komesaroff, P. A. (1995). *Troubled bodies. Critical perspectives on postmodernism, medical ethics, and the body*. Durham and London: Duke University Press.
- Kroker, A., & Kroker, M. (1998). *Hacking the future. Stories for the flesh-eating 90s*. Montreal: New World Perspectives.
- MacCannell, D., & MacCannell, J. F. (1987). 'The beauty system'. In N. Armstrong, & L. Tennenhouse (Eds.), *The ideology of conduct: Essays on literature and the history of sexuality* (pp. 206–238). London: Methuen Publishing.
- Monaghan, L. (1999). Creating 'The Perfect Body': A variable project. *Body & Society*, 5, 267–290.
- Nixon, M. K., Cloutier, P. F., & Aggarwal, S. (2002). Affect regulation and addictive aspects of repetitive self-injury in hospitalized adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41(11), 1333–1341.
- O'Bryan, C. J. (2005). *Carnal art: Orlan's refacing*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Sontag, S. (1972). The double standard of aging. *Saturday Review of Society*. n.d., 23–38.
- Sutton, J. (2007). *Healing the hurt within. Understand self-injury and self-harm and heal the emotional wounds*. Oxford: Spring Hill House.
- Swami, V. (2009). Body appreciation, media influence, and weight status predict consideration of cosmetic surgery among female undergraduates. *Body Image*, 6, 315–317

- Thompson, I., Stott, N., & Kerridge, T. (Eds) (2006). *Biojewellery. Designing rings with bioengineered bone tissue*. London: King's College.
- Turner, B. S. (2008). *The body and society: Explorations in social theory*. London: Sage.
- Turner, V. J. (2002). *Secret scars: Uncovering and understanding the addiction of self-injury*. Minnesota: Hazelden Publishing.
- Wolf, N. (1999). *A szépség kultusza*. Debrecen: Csokonai Kiadó.

A környezeti szuggesztiók szerepe az ideális férfi testkép változásában és az izomdiszmorfia patomechanizmusában

Az egészségnevelés és -fejlesztés szempontjából a nemek közti különbségek kérdése közvetlenül felveti a testkép- és (közvetve) a testedzés-problematikát mint az egészséges életmód kivitelezésének eszközét. A szakirodalomban és a hétköznapi forgatagában elcsépeltnek számító közhely a nők karcsúságideálja, a divatvilág által közvetített szépségkultusz, valamint a média szerepe. Az utóbbi évtizedek egyik központi témájának számít a pszichológiai kutatások terén az evészavarok témaköre, mely elsősorban az anorexia nervosa és a bulimia jelenségét járta körül széles perspektívájú vizsgálódások révén. Az évek elteltével azonban a felgyorsult, civilizálódás rohamos útján száguldó világunk új kihívás elé állította a kutatókat és az utca emberét: a kozmetikai és szépségipar népszerűvé válásával a média sugallta eszménykép mesterseges (és költséges) úton ugyan, de elérhetővé vált. Bővült ezáltal az addikciók¹ köre, valamint a plasztikai sebészet ezen ága kitermelte a testképzavarral élők egy új generációját. A Barbie baba kultusz talán már vesztett fényéből, felcserélte azonban őt G. I. Jane, a harcászati amazon, a természetfeletti erővel és tónusos, jól definiált izomzattal rendelkező nő.

Mindeközben a fiúk, férfiak ... Vajon ők is követik a 'mindenből a nagyobb' trendjét (Ádámtól Schwarzeneggerig), vagy épp ellenkezőleg, a római gladiátoroktól haladnak az anorexia-közeli testforma felé? Hogyan fér meg egyáltalán egymás mellett ez a két trend, és vajon miért ennyire elhanyagolt kérdés az iskolai egészségnevelés, testkultúra-fejlesztés terén a férfiak testképe? Vizsgálódásaimat az internet böngészésével kezdtem olyan anyag után kutatva, ami mentén a testükkel az előbb említett két ok bármelyike miatt elégedetlen kiskamasz, tinédzser, serdülő fiúk elindulhatnak. Keresésem során rengeteg testképpel, szépséggel, önértékeléssel kapcsolatos kiadványra leltem, melyek mindegyike – gyakorlatilag kivétel nélkül – lányok számára készült.

Jelen fejezet a férfiak testképzavarával, az izomdiszmorfiával foglalkozik. A téma aktualitásáról tesznek tanúbizonyságot a reklámfilmek, valamint a média által sugárzott közszereplők. Ezekben a manifeszt verbális tartalom mellett a képi világban meghúzódó üzenet önkéntelenül is azt sugallja, hogy a kidolgozott, méretes izomtömeg nem csak a női szívek meghódításának előfeltétele, de evolúciós szempontból

¹ Lásd kötetünkben Csabai, Kun & Demetrovics, valamint Vass tanulmányait (szerkesztők).

az azonos neműek közt betöltött előnyösebb pozícióhoz is jól jöhet. A teljesítményfokozó szerek és anabolikus szteroidok népszerűvé válása, első használatuk mind korábbi életkorra tolódása a szociokulturális hatásokra bekövetkező testkép-ideál változásának egyik legszemléletesebb jele. Jelen munkában a szuggesziós aspektussal szoros összefüggésben vizsgáljuk a placebohatás² (droghatás elvárás) szerepét az izomzatnövekedés megítélésében, valamint a jelenség előfordulási gyakoriságát, más pszichés zavarokkal való együttjárását – tesszük mindezt szociokulturális keretben. Az izomdiszorfia rendszertani besorolását tekintve kérdéses, több diagnosztikus kórkép határmezsgyéjén elhelyezkedő konstruktum, így fennáll annak veszélye, hogy valamelyik vetülete kapcsán népegészségügyi problémává válik. Tanulmányom első részében a férfiak testképzavara pszichiátriai jegyeit elemzem, majd áttérek a szuggesziós mechanizmusokra, amely egy összetett egészségfejlesztési és testkultúra-alakítási program alapját képezhetné.

1. Testkép, testideál, nemi szerep és a környezeti tényezők

„Testképen az egyén saját testével kapcsolatos pszichológiai élményeit és attitűdjeit értjük, valamint azt a módot, ahogyan ezek az élmények szerveződnek” (McCrea, Summerfield, & Rosen 1982, idézi Szabó, 2000. 61). Slade (1994. 302) a test alakjának, méretének lazán szervezett mentális reprezentációját érti alatta, amit történelmi, kulturális, valamint szociális és egyéni, illetve biológiai faktorok határoznak meg. A testsémával ellentétben a testkép a tudatos tapasztalás számára elérhető, multimodális jellemzők – testi eredetű vizuális, taktilis és motoros információk – egyesítéséből létrejött konstruktum (Head & Holmes, 1911–1912).

A kutatások korai szakaszában (Garner & Garfinkel, 1981; Keeton, Cash, & Brown, 1990) két irányból közelítették meg a testképzavarok jelenségét: beszéltek egyfelől a testméretek megítélésének torzulásáról – perceptuális zavarról –, másfelől pedig a testtel való elégedetlenség kapcsán kiemelték az attitűdinális (testhez való viszonyulás) és affektív dimenziók szerepét. Multidimenzionális jellegét mutatja a köz- és szaknyelvben elterjedt többes számú, ’testképek’ kifejezés, amely a különböző modalitások alapján építkező testképek mellett a kognitív és affektív vonatkozásokat is tekintetbe veszi (Huon & Brown, 1986, idézi Szabó, 2000). A testkép jelentős meghatározója az önértékelésnek és az énképnek, ezzel együtt befolyásolja mindennapi közérzetünket, viselkedésünket, fontos tehát, hogy testünket mekkorának és milyen formájúnak észleljük, ez hogyan illeszkedik a kulturális és társadalmi normákhoz, valamint milyen érzelmi töltettel viszonyulunk testünk észlelt formájához.

² Lásd Köteles tanulmányát a jelen kötetben (szerkesztők).

Cash (2002) kognitív–viselkedéses elmélete szerint a külső megjelenéshez kapcsolódó magself-sémák (az érzelmek és folytonosság integrációja, testünk feletti hatóerő érzésével) meghatározzák, hogy milyen mértékű befektetésekbe bocsátkozunk külsőnköt illetően. Ezek az ún. 'testkép self-sémák' kognitív mintaként szolgálnak, amely mentén a külső megjelenésünk és a testképünkhöz fűződő emóciók értékelése zajlik. Környezeti, kontextuális események révén azonnali önszabályozó működésmódra váltunk, primitívebb megküzdési stratégiákhoz folyamodunk (Cash, Santos, & Williams, 2005). Optimális esetben tehát kontrollt érzünk testformánk alakulása–alakítása felett; esetleges negatív érzéseink, elégedetlenségünk esetén pedig úgy értékeljük, hatékonyan tudjuk mozgósítani erőforrásainkat a változtatás érdekében. Amikor azonban a környezet felől érkező ideálok elérhetetlennek tűnnek, olyan elhárítással (pl. a probléma tagadása) élünk, aminek révén megőrizhetjük pszichológiai jóllétünket.

A testkép különböző dimenziói az alábbi módon foglalhatók össze (S. Nagy & Olasz, 2010. 70). Az 1. táblázat harmadik oszlopában a környezeti szuggesztíók gyűjtőpontjának bemutatásával egészítem ki az áttekintést.

2. A testkultúra és a testkép szociokulturális meghatározói

A testkép zavara számtalan közvetítőn keresztül vezethet népegészségügyi problémához, szolgálhat magas prevalenciájú (azaz gyakran előforduló) civilizációs betegségek táptalajául. Testünk szerkezete, felépítése szorosan összefügg élettani funkciók sorával, ám ezen túl kifejezhet társadalmi ranglétrán elfoglalt pozíciót, és szolgálhat státuszszimbólumként is. A testkép- és evészavarok kialakulása összetett, soktényezős folyamat eredménye. Ebben bizonyos személyiségjegyek hajlamosító tényezőként vesznek részt, és a zavar kialakulását és súlyosságát a környezet üzenetei, szuggesztíói, a személy interperszonális kapcsolatainak minősége és a kulturális szocializációs folyamatok egyaránt módosíthatják.

Testkultúra szavunk jelentéstartama lefedi a szociokulturális és környezeti hatások testre gyakorolt hatásának széles spektrumát. A kultúra szó a *colere* igéből származik, jelentése: művelni. A testkultúra tehát Test-Művelés. A testkultúra Röthing (1976, idézi Berkes, 2006. 56–67) értelmezésében „az egyetemes kultúra organikus része, az ember egészségügyi kultúrájának egy részét és mozgáskultúráját foglalja magában. [...] Tartalmilag mindazon szellemi és anyagi értékek összességét jelenti, amelyet az emberi társadalom fejlődése során létrehozott és értékékként megőrzött, a társadalmon belül lezajló aktivitása, fizikai tevékenysége segítségével.” Testünk tehát nem csak az elemi pszichológiai folyamatok (tétköz, megközelítés–eltávolodás, általános éberségi–izgalmi állapot/arousal) és a személyközi kapcsolatok (pl. vonzalom) szabályozója, hanem a társadalom változásai is tükröződnek benne, rajta. Azok,

Testkép dimenziói		Meghatározás	Környezeti szuggesziók szerepe
Neurális szenzomotoros dimenzió		A saját test folyamatosan változó, absztrakt leképeződése, amit szenzoros (proprioceptív, vestibuláris, taktilis, vizuális) és motoros információk alapján alakítunk ki (Coslett, 1998; Marton, 1970, 2005; Stamenov, 2005; Szabó, 1993).	A variostázis értelmében szervezünkben (mint belső környezetben) lejátszódó állapotváltozások ellenére, és a váltoékony feltételek között a rendszer épségének, integritásának megőrzése, a homeosztázis fenntartása (Bárdos, 2003).
Explicit percepuális dimenzió		A test észlelt (szubjektív) méretét, formáját, alakját, helyzetét, súlyát stb. tartalmazó képzetek, amelyek gyakran nem esnek egybe a valós, objektív adatokkal (Banfield & McCabe, 2002).	A szociokulturális nyomás, valamint a média által sugárzott képek összefüggésbe hozhatóak a testképpel való elégedetlenséggel és az evészavarok kialakulásának nagyobb kockázatával (Cafri, Yamamiya, Brannick, & Thompson, 2006).
Artirudinális dimenzió	Kognitív	Az észlelt testformára, méretre vonatkozó ítéletek, gondolatok, hiedelmek (Banfield & McCabe, 2002).	A médiahasználati szokások és a testtel való elégedetlenség közti kapcsolatban a sugallt testideál internalizációja a közvetítő tényező (Szabó, Túry, & Czeglédi, 2011).
	Affektív	Az észlelt testhez, testformához, mérethez kapcsolódó érzelmek (Banfield & McCabe, 2002).	A kognitív testképben megjelenő negatív jegyek előrejelzik az alacsony önértékelést és depressziót (Grabe, Hyde, & Lindberg, 2007).
	Viselkedéses	A testtel kapcsolatos viselkedéseket ragadja meg, úgymint diéta, testápolás, sport stb. (Banfield & McCabe, 2002).	Cirkuláris okság figyelhető meg a három alegység között – a kognitív és affektív aspektusok megmutathatnak diszfunkcionális viselkedésben, ahogy a viselkedési anomáliák is vezethetnek észlelésbeli és hangulati zavarokhoz.

1. táblázat. A testkép dimenziális felosztása és a környezeti szuggesziókkal való kapcsolata

akik hajlamosak a külső környezetből érkező üzenetek és kulturálisan közvetített hatások belsővé tételére, internalizációjára, és ezeket a standardokat a testképük megítélésére alkalmazzák, önértékelésük kapcsán „illeszkedés jósága” tesztet végeznek (Rucker & Cash, 1992. 292). A jó illeszkedés kritériuma, hogy a személy belső kapacitása, temperamentuma, képességei és motivációja összeegyeztethető legyen a környezet által nyújtott lehetőségekkel és elvárásokkal.

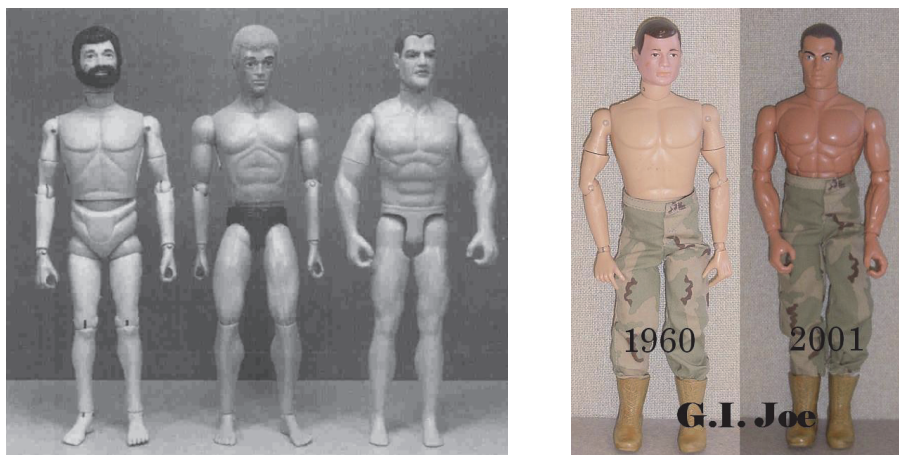
Evolúciós szempontból például a férfiak dominanciára és maszkulinitásra utaló jegyei (testszőrzet, izmos alkat) hagyományosan fizikálisan és szexuálisan vonzóknak tekinthetők, ugyanis a széles váll és felsőtest, valamint a keskeny csípő a magas tesz-

toszteron szint biztos bejósolója (Barber, 1995). A kulturális ideál azonban változik. Ezt támasztja alá Leit, Pope és Gray (1999) eredménye, miszerint a Playgirl magazin hasábjain feltűnő férfimodellek testösszetétele 24 év leforgása az izomtömeg javára alakult a testzsírral szemben. A modellek hét százalékának a zsírmentes izomtömeg indexe 25 fölé emelkedett (a férfiaknál átlagosnak a 19-es érték számít, 25, vagy annál magasabb érték elérése szteroidok nélkül kivitelezhetetlen). A népszerű magazinok a közvetlen környezetünk tárgyi és képi szuggesztiókat tartalmazó forrásai. Tartalomelemzés módszerével Pope, Olivardia, Borowiecki és Cohane (2001) megállapították, hogy az 1980-as éveket megelőzően jelentősen ritkább volt a félmeztelen férfimodellek ábrázolása az újságok címlapjain, hasábjain. Amennyiben mégis szerepeltek férfiak címlapokon, akkor adekvát helyzetben – vagyis például fürdőnadrágban a strandon. A jelenséget a test objektifikációja – tárgyiasítása – fogalom bevezetésével eleinte a nők esetében használták: ennek értelmében a nők megítélése gyakran kapcsolódott a testük által képviselt használati (szexuális) értékhez (Fredrickson & Roberts, 1997). A 20. század felé közeledve azonban a reklámokban mintegy hatásvadász elemként tűntek fel az alulöltözött férfiak olyan termékeket népszerűsítve, amelyek távolról sem hozhatók összefüggésbe a férfi testtel (például mobiltelefon, elektronikai eszközök). Rohlinger (2002) ezt a férfitest objektifikációjával, tárgyiasításával magyarázza, és felhívja a figyelmet rá, hogy a szexuális felhívó jellegű helyzetben ábrázolt férfiak megjelenítése számos negatív konzekvenciával bír. Sokáig ezt a szempontot csak a női testtel kapcsolatban emlegették.

A társas befolyásolás testképzavarokra gyakorolt hatása a társadalom és a kultúra hatásait figyelembe vevő szociokulturális modell keretében úgy magyarázható, hogy a szülők, valamint a társak a verbális megjegyzéseken, valamint a viselkedéses modellnyújtáson keresztül a testforma, az alak változtatásának fő előidézői (Galioto, Karaszia, & Crowther, 2012). A szóbeli megjegyzések a verbális csatornán érkező szuggesztiók hatásán keresztül hatnak: lehetnek helyeslők, bátorítók, vagy építhetnek az önértékelés megingatására. Hasonló folyamatok mutathatók ki az evészavaros páciensek családi rendszereiben, ahol jellemző az összemossottság, a határok (Túry, Dúll, Wildmann, & László, 2006; Túry, Wildmann, László, & Dúll, 2008; Túry, Wildmann, László, Rácz, & Dúll, 2003), a szerepek tisztázatlansága, problémát okozhat az egymás testével, külsejével, kinézetével való túlzott mértékű foglalkozás, az ezzel kapcsolatos állandósult megjegyzések (Túry & Pászthy, 2008).

A női karcsúságideál kapcsán széles körben kutatott és alátámasztott tény, hogy a szociokulturális nyomás, valamint a média által sugárzott képek összefüggésbe hozhatóak a testképpel való elégedetlenséggel és az evészavarok kialakulásának nagyobb kockázatával (Cafri et al., 2006). A férfiak tekintetében a különböző médiumokban bemutatott, köztereken kihelyezett plakátok az izmos, szálkás, kidolgozott testű férfikép révén a fizikai tökéletesség követelményét tárják elénk. Mivel a környezet ezen szuggesztív üzenetei elkerülhetetlenek, a velük való találkozások (expo-

ziciók) során az egyének egyre kevésbé lesznek érzékenyek, deszenzitizálódnak, és egyúttal teljesen a magukévá teszik a tapasztaltakat. Ennek révén az elvárt, valamint az ideális énképek közti eltérés mértéke megnő (Cusmano & Thompson, 1997). A férfiak modern testképzavara, az izomdiszmorfia (az izomzat méretével való túlzott, kényszeres foglalkozás, más néven inverz anorexia) kutatói (Pope, Olivardia, Gruber és Borowiecki (1999)) a játékgúrák alakjának formálódását vizsgálva arra mutatnak rá, hogy a GI Joe akciófigura három évtized alatt olyan fizikumot öltött, ami hétköznapi ember számára elérhetetlen. (A képek letöltésének dátuma: 2014. 02. 11.)



1. ábra. Az akciófigurák (pl. G. I. Joe) testi megformálásának változása a kezdetektől napjainkig
 Forrás: <http://blogs.longwood.edu/bodybeautiful/files/2013/03/gi-joe-transformation.jpg>



Forrás: <http://www.landlcollectables.com/catalog/images/GIJoe//refGIATBluShrtsDollSmall.jpg>



Forrás: <http://www.customtoyfigures.com/images/ref-articulated-body-m.jpg>

Hasonló eredményre jutott Martins (2011) és kutatócsoportja, aki kiemeli, hogy a videojátékokban ábrázolt férfi karakterek mellkas-mérete 6%-kal, derekuk 14%-kal és csípőjük 16%-kal szélesebb, mint egy átlagos amerikai férfié. A hazai irodalomban az izomdiszorfia kutatásának központja a SOTE Magatartástudományi Intézetében működik, ahol a munka eredményeként 2012-ben jelent meg Túry Ferenc és Babusa Bernadett (2012) „*Adonisztól Schwarzeneggerig – Férfiideálok és civilizáció*” című, a téma vonatkozásában hiánypótlónak tekinthető könyve. A szerzők a férfiak testideáljának, testképének változásait a (poszt)modern civilizáció tünete-ként, tág kontextusban értelmezik: egyaránt figyelembe veszik a kultúrtörténeti, szociológiai és antropológiai vonatkozásokat.

3. Az izomdiszorfia tünetegyüttes klinikai jellemzői

A szociokulturális kontextusból kiemelendő, hogy míg a nők esztétikai szempontok szerint ítélik meg testképüket, addig a férfiak testükkel való elégedettsége inkább a funkcionális vonatkozások – a fizikai erő kifejtés – mentén határozható meg (Rodin & Larson, 1992). A téma jeles kutatója, Courtney G. Pope (Pope et al., 2005) terminológiájában az izomdiszorfia a szálkás testalkattal vagy izomossággal kapcsolatos patológiás aggodalom, ellenállhatatlan késztetés, ami az izomzat növelését célzó viselkedésben (pl. túlzott mértékű súlyemelés) jut érvényre, izomtömeg-növelést elősegítő étrend, diéta és teljesítményfokozó szerek használata.

A tünetegyüttes elnevezésének történeti előzményei Pope (1993) legkorábbi tanulmányáig vezetnek vissza, aki inverz anorexia néven vezette be a konstruktumot a szakirodalomba. Ezt nevet azzal a megfigyeléssel indokolta, hogy a férfiak testképzavarában markánsan jelentkező késztetés a gigantikus izmok elérésére megfelel az anorexia nervosa kórkép soványság-késztetésével. Magáért beszél az angolszász területen jobban elterjedt bigorexia kifejezés (big – nagy, orexis – vágy) is. A terület másik jeles képviselőjével, Olivardiával (2000) karöltve Adonisz-komplexusként (további elnevezések Schwarzenegger-, ill. atléta-ideál) tesznek említést a jelenség egy vetületéről. Ez „a férfitesttel kapcsolatos szorongások, aggodalmak összefoglaló neve: az izmos, sportos test elérésének vágyát, a túlsúly elleni küzdelmet, a fitnessz és a szépségipar egyre növekvő alkalmazását jelenti” (Pope, Phillips, & Olivardia, 2000, idézi Túry, Babusa, Dukay-Szabó, & Varga, 2010. 1314).

Mialatt a nők körében a testkép- és evészavarokat széles körben feltárták, a férfiak szinte észrevétlenül közelítették meg a nőtársaikat a testtel való elégedettség előfordulási gyakoriságát illetően. Felmérések szerint az elmúlt három évtizedben a férfiak testképpel való elégedetlensége 15%-ról 43%-ra emelkedett (Garner, 1997). A kutatási fókuszba kerülést magyarázzák ezen túl azok a statisztikák, amelyek szerint 16 evészavaros közül 1, a testdiszorfias zavarral élők 50%-a, valamint a koz-

metikai műtétek alanyainak 15%-a férfi, és közülük majdnem mindenki használ szteroidot. Ehhez szorosan kapcsolódik a Connan (1998, idézi Morrison, Morrison, & McCann, 2006) és Whitehead (1994) terminológiájával a „machismo nervosa”, a férfideál túlzott mértékű követése. A tünetegyüttes tehát a testképzavarok nézőpontjából, a motivációs elméletek hajtóerő fogalmával, egyfajta izmosság drive-ként írható le: ez az átlagosnak tartott férfideálhoz viszonyított testképpel kapcsolatos erős aggodalomra utal, ami alacsony önértékeléssel és a depressziós tünetek nagyobb valószínűségével jár együtt (McCreary & Sasse, 2000). Kiemelendő, hogy a „mérettel kapcsolatos késztetés” mindössze egyik alskáláját alkotja az izomdiszmorfiamérőeszköznek (*Muscle Dysmorphic Disorder Inventory* – Hildebrandt, Langenbucher, & Schlundt, 2004) a „megjelenéssel kapcsolatos intolerancia” és a „funkcionális gyengülés” (szubjektíven észlelt izomerővesztés) mellett. Az izomdiszmorfia tervezett diagnosztikus kritériumai (lásd alább: Pope, Gruber, Choi, Olivardia, & Phillips, 1997) egyrészt tehát magukba foglalják a gyakori, izmossággal kapcsolatos aggodalmakat (ez a testdiszmorfiás zavarra emlékeztet); az ehhez társuló viselkedéses válasszt (szigorú, izomtömeg-növelő diéta és testedzésfüggőség – vagyis evészavar és kényszeres spektrum obszesszív és kompulzív jegyekkel egyaránt, esetleg addikció); valamint a szociális, foglalkozási vagy egyéb fontos működések romlását. Tovább árnyalja a képet – és kihívássá teszi a diagnosztikus besorolást – a kórképhez társuló soványságfóbia, pontosabban a késztetés a testsúly maximalizálására a testszír-százalék minimális szinten tartása mellett (Morgan, 2000). Az izomdiszmorfia tervezett diagnosztikus kritériumai (Pope et al., 1997) alapján:

1. A személyt túl sokat foglalkoztatja az a gondolat, hogy a teste nem eléggé kidolgozott, szikár és izmos. Ehhez jellemzően olyan viselkedések társulnak, mint például órákig folytatott súlyemelés és az étrendre fordított túlzott figyelem.
2. Az aggodalmaskodás klinikailag jelentős distresszt vagy társas, foglalkozásbeli vagy egyéb fontos szférában rosszabbodást okoz, amelyet a következő négy kritérium közül legalább kettő mutat. Az egyén
 - a) gyakran felad fontos társas, foglalkozásbeli vagy rekreációs tevékenységeket, mivel kényszeres szükségét érez, hogy betartsa edzési és étkezési programját,
 - b) kerüli vagy csak jelentős distresszrel vagy szorongással vállalja azokat a helyzeteket, amelyekben testét mások látják,
 - c) számára a testméret vagy az izomzat elégtelensége miatti aggodalmaskodás klinikailag jelentős distresszt vagy rosszabbodást okoz társas, foglalkozásbeli vagy más fontos téren,
 - d) folytatja az edzést, speciális étkezést, vagy ergogén (teljesítménynövelő) szereket használ annak ellenére, hogy tudomása van a nemkívánatos testi és lelki következményekről.

3. Az aggodalmaskodás és a társult viselkedések elsődleges alapja az, hogy a személy túl kicsinek vagy elégtelen izomzattal rendelkezőnek tartja magát. Ez nem azonos a kövérségtől való félelemtől (ami az anorexia nervosában észlelhető), vagy a testdiszmorfiás zavar más formáiban megnyilvánuló, a külső megjelenés más szempontjai miatt fennálló elsődleges aggódástól.

3.1. AZ IZOMDISZMORFIA ÉS AZ ISMERT PSZICHOPATOLÓGIAI KATEGÓRIÁK

A diszmorfofóbiás zavarral (*Body Dysmorphic Disorder*, BDD) való közeli rokonsága miatt leggyakrabban annak altípusaként kerül említésre (Cafri, Olivardia, & Thompson, 2008; Hildebrandt, 2010). A BDD a külső (küllem) valamely képzelt fogyatékoságával, defektusával való foglalkozás. Esetleg jelen lehet valamilyen enyhe fizikális eltérés, anomália, de a személy aggodalma észrevehetően túlzott (APA, 2000). Ebbe a koncepcióba az izomdiszmorfia úgy illeszthető be, hogy a „képzelt defektusként” az elégtelen méretűnek tartott izomzatot határozzuk meg.

Az izomdiszmorfiának az evészavar spektrummal közös jellegzetességei közül kiemelendő az intenzív félelem a súlycsökkenéstől, az izomtömeg csökkenésétől. Jellemző a testsúly vagy alak túlzott befolyása az önértékelésre, a saját testsúly vagy alak észlelésének zavara (anorexia nervosa DSM–IV. szerinti C. kritériuma – APA, 2000). Az evészavarokkal közös vonások ellenére az izomdiszmorfia mégis közelebb áll a fent tárgyalt testdiszmorfiás zavarhoz, mert nincs szó a táplálékfelvétel elsődleges zavaráról, sem éhezésről, sem purgáló magatartásformákról; az étkezést azonban az izomnövelés szolgálatába állítják (Lukács, & Túry, 2003).

A kóros szenvedéllyel, az addikcióval közös vonásai (Mazzag, 2003):

- a testgyakorlás feletti kontrollvesztés,
- túlzott foglalkozás az „anyaggal” – ahol az anyag a súlyemelés, edzés, és ezek használata a negatív érzések kezelésére, csökkentésére, valamint az „adag” fokozatos emelése,
- titkolás – teljesítményfokozó és anabolikus androgén szteroidok (AAS) használatának titkolása,
- tagadás – a túlzásba vitt sportolást az egészséges életvitel részeként interpretálják, ennek azonban ellentmond, hogy a sporteredmények hajszolása kulturális értékek által motivált: az egészséges életvitelen túl céljuk a kontroll, önuralom, kompetencia, szexuális vonzerő társadalmilag férfiasnak tartott vonásainak sugalmazása (Túry et al., 2010),
- az addikció fennmaradása kellemetlen következményei ellenére is,
- a „szermegvonást” követően depresszív tünetek – ahol a szer a testgyakorlás, vagy különös esetben androgén anabolikus szteroid.

Az izomdiszmorfia a kényszeres, obszesszív–kompulzív betegedésekkel³ is sok rokon vonást mutat. Obszesszív jellegét a visszatérő, tartós gondolatok, késztetések, képzetek adják, amelyek nem az élet reális problémáival kapcsolatos túlzott aggodalmak megnyilvánulásai, és a személy tisztában van vele, hogy a képzetek saját pszichéjének termékei (DMS–IV.–TR. kritériumok – APA, 2000). A gondolatok kapcsolatban lehetnek a testgyakorlással, a szerhasználattal, az izomzat méretével. Kompulzív jegyei közt a testedzés mint repetitív magatartásforma fordul elő, amit a személy mereven alkalmazott szabályok szerint végez. Az edzés nyilvánvalóan eltúlzott, és célja a szenvedés csökkentése. „Azt a jelenséget, amikor egy pszichológiai probléma erősen eltúlzott, elhagyhatatlan testedzés formájában jelenik meg, *test-edzésfüggőségnek* (*exercise dependence*) nevezzük” (Cockerill & Riddington, 1996; Hausenblas & Symons Downs, 2002, idézi Rendi, Szabó, & Bárdos, 2010. 530). A testépítés-függőség tekintetében Babusa és Túry (2011) kiemelik, hogy az edzőteremben töltött hosszú órák, és a tökéletes izomzat elnyerése érdekében kényszeres izomzat-építés a társas és egyéb rekreációs lehetőségekről való lemondással társul; és motiváló faktora lehet az alacsony önértékelés, vagy a társas elismerés kivívása. Ez egybecseng Goodwin, Haycraft és Meyer (2011) szociokulturális meghatározókkal kapcsolatos eredményeivel. A testedzésfüggőség élettartam-prevalenciája 3%-os sportolók, vagy testedzést rendszeresen végzők körében. Szabó, Demetrovics és Kun (2010) triatlonistákkal végzett kutatása szerint esetükben a testedzésfüggőség 52%-ra tehető, futóknál ez az arány mindössze 25%.

Az izomdiszmorfiában jelentkező kényszercselekvések sajátossága a test-ellenőrzés: a személy nagyon gyakran vizsgálhatja, értékeli testét, hogy információt nyerjen a méretéről, formájáról, súlyáról (Shafran, Fairburn, Robinson, & Lask, 2004). Az ellenőrzés történhet tükörben, tükröző felületeken, mások véleményének kikérésével, másokkal való összehasonlítások révén. Öltözködéskor jellemző az egyes ruhadarabok állásának túlzottan kritikus megfigyelése (Walker, Anderson, & Hildebrandt, 2009), és a test letapogatása – izomzat „keresése”. Kutatások alátámasztották, hogy kinézetjavító és teljesítményfokozó szerek (*Appearance- and Performance Enhancing Drug*, APED) használatát legnagyobb erővel a saját test-ellenőrzés jósolja be, erősebben, mint a depressziós tünetek, vagy a súllyal és alakkal kapcsolatos érzések, aggodalmak. A környezeti elemek által közvetített szuggesztív üzenetek szerepe tehát e tekintetben kiemelten fontos.

Az izomdiszmorfia előfordulási gyakoriságának meghatározása – többek között a még nem tisztázott diagnosztikus kritériumok hiánya miatt – bonyolult. Egyes tanulmányok világszerte 100.000 főre teszik azok számát az átlagnépességben, akik patológiás mértékűnek tekinthető aggodalmat mutatnak izomzatuk mérete és szálkasságuk kapcsán (Leone, Sedory, & Gray, 2005). Pope (1993) úttörő kutatásában

³ Lásd Kun & Demetrovics tanulmányát a jelen kötetben (szerkesztők).

108 testépítő férfi közül kilenc (8,3%) volt az izomdiszmorfia tüneteivel jellemezhető. Ehhez hasonló előfordulási gyakoriság mutatkozott több későbbi vizsgálatban (Pope et al., 1997; Pope & Katz, 1993) is: 10% körüli mozgott az izomzatuk miatt testképükkel elégedetlen férfiak aránya. Túry, Kovács, & Gyenis (2001) hazai viszonylatban elsőként 140 testépítő férfit vizsgálva 4,3%-os prevalencia-mutatót talált; míg a nemzetközi irodalomban 8–25% közé tehető a zavar előfordulási gyakorisága (Stainback, Moncier, & Taylor, 2007).

A betegségkezdet Olivardia, Pope és Hudson (2000) vizsgálatai szerint a tinédzserkor végére, húszas évek elejére datálható. A téma kapcsán a teljesítménynövelő szerek használata vizsgálatának létjogosultságát alátámasztja a tény, miszerint az izomdiszmorfia típusú testdiszmorfiás zavar kifejlődése nagyobb gyakorisággal valószínűsíthető az első anabolikus androgén szteroid (AAS) használatot követően (Pope et al., 1997, idézi Kanayama, Pope, Cogane, & Hudson, 2003). Az izomdiszmorfiával összekapcsolódó egészségügyi következmények között szereplő megnövekedett betegséggyakorisági (morbidity) és halálozási (mortality) mutatók visszavezethetők a túledzés okozta izom- és csontrendszeri sérülésekre, a kardiiovaszkuláris megbetegedések nagyobb kockázatára, veseműködési zavarra, szteroid-abúzusra, drogfüggőségre, evészavarra, fertőzésekre, valamint a szennyezett, illetve közös tűhasználat negatív vonzataira (Dawes, Roosen, & Spano, é.n.). A leggyakrabban társuló kórképek közt találjuk a súlyos (major) depressziót, az egyszerű és a szociális fóbiát, az obszesszív–kompulzív zavart, és a kórtörténeti előzményben nagy valószínűséggel megjelenő anorexia nervosát (Phillips & Diaz, 1997).

A fejezet további részében a férfiak modern testképzavarának két vetületét tárgyaljuk: a szuggesztíók és szociokulturális tényezők szerepét az izomdiszmorfia kialakulásában, elterjedésében és súlyosbodásában; valamint a teljesítményfokozók, táplálék-kiegészítők által közvetített környezeti szuggesztíókat.

4. Szuggesztíók az izomdiszmorfia körül

Önkéntelen szuggesztíóként értelmezhető minden, látszólag ártatlanul „elejtett” megjegyzés, gondterhelt sóhaj, a személy szubjektív értelmezése szerint negatív árnyalattal bíró szó, különösen, ha az tekintélyszemélytől vagy érzelmileg fontos személytől érkezik. A kifejtett hatás kiemelten erős kritikus élethelyzetekben és spontán módon kialakul módosult tudatállapotokban (Bányai, 2010; Varga, 2006a, 2008). Ahogy korábban láttuk, az izomdiszmorfia jellemzője a kompulzív gondolatok elhatalmasodása, emiatt létrejön egy állandó negatív transz, amelyben a személy képzeleti tevékenységét az izomtömeg-növelés tölti ki. Ebben az állapotban a jellemző feldolgozási mód (kognitív stílus) az elsődlegesfolyamat gondolkodás (Freud, 1900),

amely preverbális képzetekből áll, változékony és differenciálatlan, a koragyermek-kori működésmódra jellemző, mikor minden – még a lehetetlen is – lehetséges; ám a logikus gondolkodás, kritikai elemzőképesség szinte egyáltalán nem jelenik meg. A személy számára tehát minden abszolúttá válik, „kiéleződnek a nyelvi árnyalatok, elmosódnak az ok-okozati viszonyok” (Diószeghy, Péntes, Fejes, & Varga, 2000. 1010). Vagyis, amint a személy szembesül egy plakáttal, reklámbéli kidolgozott testű ideáltipikus férfiképpel, azzal a test-ellenőrző folyamatai automatikusan beindulnak, összehasonlításokat tesz, amelyekben nyilvánvalóan alulmarad a túlidealizált, tökéletes férfiakkal szemben. Így önértékelése egyre romlik, végül létrejön egy önrontó körbegyűrűző spirál. Ennek lényege, hogy a testképre vonatkozó médiaüzeneteket saját belső készletként magyarázzák, ami a kockázatos egészségviselkedések – ezek közül súlyosságuk miatt a kompulzív testedzési szokások emelendők ki – sorát vonja maga után (Goodwin, 2011).

Bergmann (1894, idézi Gauld, 1992) munkája értelmében a szuggesztív gondolat az ösztönkésztetésekhez hasonló intenzitásának köszönhetően valamiféle szükség-szerűség igényét kelti életre, ezáltal valósítja meg önmagát. Nyilvánvaló tehát, hogy nincs szükség semmilyen hipotetikus közbenső vagy mögöttes változóra a hatás közvetítése érdekében, az egyszer kiváltott aktivitás öngerjesztő folyamatként terjed a cselekvés beteljesüléséig. Az ösztönökkel vont párhuzam szemléletesen tükrözi a tudatos kontroll szerepének elhanyagolható, a szuggesztiók viselkedéses szinten nehezen módosítható mivoltát. Ennél is tovább megy Packard (1971, idézi Forgács, 2010), aki a médiaüzenetekre poszthipnotikus szuggesztióként tekint, amely úgy hat, és okoz viselkedéses változást, hogy a befogadó nem észleli, nem tudja megfogalmazni, tudatosítani a hatásokat, így védekezni sem tud ellenük. Ez a felismerés számos kutatót inspirált. Így irányult már kutatási kérdés a férfiaknak szóló magazinok és a testkép kapcsolatára (Giles & Close, 2008) – ellenőrizve a családi állapot szerepét. Az eredmények szerint az egyedülálló férfiak még inkább ki vannak téve az izomdiszmorfia veszélyeinek.

A szuggesztív Ferenczi (2006/1911. 187) meghatározásában: „érzetek, érzések, gondolatok és akarati elhatározások becsempészése egy más ember lelkivilágába úgy, hogy az, akinek szuggerálnak, ne tudja a sugalmazott érzéki, érzelmi és értelmi behatásokat a maga eszével korrigálni, megmásítani”. Ez a meghatározás számos jellemzőt foglal magába: egyfelől rávilágít a kiváltó ágensek igen széleskörű és színes palettájára: jelen esetben a plakátok, reklámok, filmek maszkulinitás-képén túl a férfiak identitáskrizisét erősítő tényezők közé sorolandók a játékok szereplői, mesehősök és akciófigurák. Ahogy láttuk, utóbbiak vizsgálata (Baghurts, Hollander, Nardella, & Haff, 2006) alátámasztotta, hogy ugyanazon figurák (G. I. Joe, Batman, Pókember, Szupermen) testrészei 25 év alatt számottevően megnövekedtek a nyak és láb körméretétől a mellkason át az al- és felkarig. Ezt az eredményt a szerzők – ugyan a szug-

gesztiók fogalmának bevezetése nélkül – is úgy interpretálják, mint a serdülő fiúk irreális, a virtuális valóságban elérhetetlen testkép-elvárásának kialakító tényezőjét. Ami a helyzetet még tovább súlyosbítja, hogy ezek a valószerűtlen testi jegyek az attraktivitással, fizikai egészséggel, erővel, dominanciával, önbizalommal, szexuális kíváncsisággal társulnak (Norton, Olds, Olive, & Dank, 1996). Világosan látszik tehát, hogy az ilyen hatásokkal szemben naiv tudatlanság jellemzi a célcsoportot, hiszen még megfelelő értelmi képességek birtokában sem lehet kivédeni a hatásokat.

4.1. A TESTEDZÉS KÖZVETLEN KÖRNYEZETI TEREI – TÉRHASZNÁLAT, HELYKÖTÖDÉS

A környezetet önszabályozó eszközként is használjuk (vö. Dúll, Paksi, & Demetrovics, 2009; Sallay, 2008). Az önszabályozás alapelveit a kognitív élmény élmélete (Epstein, 1991) írja le. Eszerint az emberek egymásra épülő, hierarchikusan szerveződő sémák formájában tudattalan elméletet alakítanak ki a valóságról és önmagukról. Ebben az elméletben a világról és az emberi természetről alkotott alapvető hiedelmek is helyet kapnak, még hozzá a hierarchia legmagasabb szintjén. Számos környezetpszichológiai kutatás (vö. Dúll, 2009) igazolta, hogy az emberek érzelmi állapota jelentősen befolyásolja, hogy milyen környezetet részesítenek előnyben. A különböző érzelmi állapotok ugyanis különböző helyszínek keresésére és elhagyására ösztönzik a személyt, ezáltal is tudják tehát szabályozni hangulatukat. A teljes önszabályozási folyamat részei a (1) mentális önreguláció (pszichés műveletek szándékokkal), (2) fizikai önszabályozás (testhasználat, szomatikus folyamatok) (3) szociális önreguláció (társas kapcsolatok útján) és (4) a környezeti önszabályozási stratégiák (pl. helyhasználat) (Korpela, 1989, 1992).

Az edzőterem környezeti önszabályozás szempontjából történő értékelése szorosán hozzájárulhat a testképzavarok kialakulásának értelmezéséhez. A kondicionáló terem környezetpszichológiai vizsgálatai (Prichard & Tiggermann, 2005) alátámasztották, hogy a terem kialakítása, a környezeti elemek elrendezése, térközök, térszabályozás lehetőségek moderátortényezőként befolyásolják a test-tárgyasodás, az objektifikáció mértékét. Fredrickson és Roberts (1997) objektifikációs elmélete eredetileg a nők önmeghatározását magyarázta. A megközelítés szociokulturális nézőpontból elemzi, hogy az olyan kultúrák, amelyek a női testet (a vizuális médiában és a személyes kapcsolatokban) szexuális tárgynak, objektumnak tekintik, miként határozzák meg a lányok és a nők önmagukról alkotott képét és jóllétét. Mivel az elmélet értelmében a másik megítélésének alapja, hogy teste milyen szexuális célokra használható, így az érintett célszemélyek részéről ez a testük folyamatos önmonitorozását vonja maga után. Következmenyei között említhető a szegényen, a szorongás, a depresszió, a pozitív érzelmek csökkenése, valamint a testi tünetek iránti érzéket-

lenség. Felborulhatnak az érzékesi szokások és gyakori a szexuális diszfunkciók megjelenése (Szymanski, Moffitt, & Carr, 2011).

Az objektifikációs felületek egyik legszembeötlőbb aspektusa a fitnessztermet látogatók öltözéke, ruházata (vö. Lovászi & Dúll, 2014). Fredrickson és Roberts (1997) kimutatták, hogy a testhez simuló, lycra anyagú ruhákban edző nők külsejüket és testüket folyamatosan ellenőrzik a teremben elhelyezett tükrökben. Számukra az edzés kisebb mértékű flow-élményt jelent, nagyobb szorongással, testtel kapcsolatos aggodalommal társul, valamint esetükben az evészavarok kialakulásának nagyobb a valószínűsége. A tükör előtt végzett testedzés kapcsán Katula (1998) vizsgálata úttörőnek számít: kísérletének következtetése szerint a tükör-feltételben a nők énhatékonysága – amit a testképpel kapcsolatos aggodalmak foka bejósolt – szignifikánsan alacsonyabb volt, mint a férfiaké. A szerző kiemeli, hogy a megjelenésükkel kapcsolatban szorongó nők esetében tehát a tükör előtt végzett testedzés nem jár az egyéb esetben a fizikai aktivitáshoz kapcsolódó hasznokkal, előnyökkel.

A tükör, mint környezeti elem a figyelmet önmagunkra irányítja (a figyelem szelf-fókuszú lesz), ezáltal fokozódik a társas környezet felől érkező értékelési fenyegetettség észlelt mértéke, valamint az éntudatosság. Az éntudatosság konstruktuma két aldimenzióra osztható: a szelf-reflektivitásra és a belső állapottudatra. Vizsgálatok (pl. Rózsa, 2009) szerint az előbbi pozitívan, még utóbbi negatívan korrelált a depresszióval, az állapot- és vonásszorongással, illetve a szégyennel és a büntudattal. A belső állapottudathoz kapcsolódó tükör-analógia szerint az egyén elképzeli, hogy mások hogyan ítélik meg őt, és ez az elképzelt tükrözött értékelés hatással van az önbecsülésre, a viselkedésszabályozásra, az önmonitorozásra. Egy vidámpark tükörlabirintusai vagy az elvarázsolt kastélyok torz tükrökkel gazdagon felszerelt termei egyaránt az egészséges szelf-fejlődést, valamint az intencionalitás képességének fejlesztését szolgálhatják. Ezzel szemben a fokozott önreflektivitás a túlzott önvizsgálat, önellenőrzés révén gátat szab a társas működéseknek (Kulcsár, Rózsa, & Reinhardt, 2006), rontja a szociális alkalmazkodás fokát.

Az edzőtermekben elhelyezett tükrökkel kapcsolatban Katula és McAuley (2001) kiemelik, hogy az ülő életmódú nőkkel ellentétben az aktívan testedzést végzők körében csak akkor volt kimutatható énhatékonyság-növekedés, ha tükör előtt dolgoztak. Ennek oka lehet, hogy a tapasztalt testedzők a fizikai megjelenésükről, aktuális formájukról érkező visszajelzést a gyakorlatok pontosabb végrehajtásában, koncentráltabb erőfeszítésben tudják kamatoztatni. Ezzel szemben a tükrös feltételben vizsgált ülő életmódú nők esetében számos mutatóban negatív kimenet volt kimutatható: csökkent a nyugalomuk, az edzés iránti pozitív elköteleződésük mértéke, a fizikai kimerültségük szintje az edzést követően nem változott, és a mozgás revitalizációs hatása is elhanyagolható emelkedést mutatott (Martin Ginis, Jung, & Gauvin, 2003). A magyarázathoz kapcsolódó szociálpszichológiai elmélet Duval és Wicklund (1972) nevéhez köthető. Objektív és szubjektív éntudatosság elméletükben rámutatnak,

hogy bármilyen inger, ami a figyelmet az énré irányítja (pl. tükör jelenléte), megnövekedett éntudatossághoz vezet. Ebben az állapotban nagyobb figyelem irányul a belülről érkező érzésekre, érzetekre, majd beindul egy önértékelési folyamat, aminek során az egyének összehasonlításokat végeznek az adott helyzetben kiugró standardokkal, ideálokkal.

Úgy tűnik, hogy a szociokulturális közeg által közvetített férfi testideálok elérésében a táplálékkiegészítő és teljesítményfokozó szerek használata a testépítés szükségese velejárója. A következőkben az ehhez kapcsolódó placebo-szuggesztíókat, valamint a készítmények érzékszervi jellemzői (szín, méret, állag, forma) által közvetített környezeti üzenetek hatásmechanizmusát foglalom össze.

4.2. A SPORTBAN HASZNÁLT TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK ÉS TELJESÍTMÉNYFOKOZÓK HASZNÁLATÁT BEFOLYÁSOLÓ PLACEBO-SZUGGESZTIÓK

A teljesítményfokozókkal kapcsolatos szociokulturális hatások is markánsak: Wroblewska (1997) már korán felismerte, hogy a média által közvetített férfias ideálok elérése teljesítményfokozók nélkül kivitelezhetetlen. Ezt a képet súlyosbítják a teljesítménynövelőket reklámozó plakátok, a pszichofiziológiai hatásmechanizmust részletező dobozfeliratok, amelyek egyes szereket vitaminként tüntetnek fel, ezzel a szerhasználat iránti pozitív viszonyulást ébresztve (Hildebrandt et al., 2011). Így egyre gyakoribb lesz – a testi és/vagy lelki függőség kialakulása mellett – a droghasználati célú szerfogyasztás, az intenzív vagy kényszeres használat valószínűsége.

Mi tekinthető szuggesztiónak a szerhasználat esetében? Egyrésztől a csomagolás: a gigantikus méretű dobozok, tabletták; másrésztől a termék bemutatása, népszerűsítése irreálisra növelt izomzatú reklámfigurákkal. Továbbá, a fiziológiai mechanizmus részletezése hitelességet sugall, megértése magas szintű élettani ismereteket igényel, viszont a természetesen lejátszódó fiziológiai folyamatokra utalva a szer biztonságosságáról biztosítja a használatot. Erre példaként mutatom be az egyszerűbb és összetettebb szuggesztíós technikákat tartalmazó kreatin rágótabletta tájékoztatója utolsó bekezdésének szuggesztív kommunikációs aspektusok mentén történő elemzését:

A tájékoztató elemzése után áttérek át a teljesítmény fokozására, növelésére használatos készítményekre, összefoglaló nevükön az „ergogén szerekre”. A görög eredetű *ergon* (munka) és *genesis* (képződő, produkáló) szavak összetételéből keletkezett kifejezés minden olyan technikára, eszközre, módszerre utal, amely segítségével használója önjerején, adottságain és képességein túlmutató teljesítmény nyújtására lesz képes (Williams, 1998). A sportergogének csoportosítását illetően beszélhetünk táplálkozási szerekről (vitaminok, fehérjék, ásványi anyagok, aminosavak), farmakológiai készítményekről (anabolikus szteroidok, fájdalomcsilla-

„Nagy mennyiségű C-vitamint	- implikáció, sugalmazás: a készítmény tulajdonképpen vitamin is - ismeretadás, tényközlés (truizmus), nyilvánvalóságok kiemelése: meggyőző ismerettel indít - igen-beállítódás első eleme: mivel ez elfogadható, igenlő, innentől minden sor tovább mélyíti a helyeslést
is tartalmaz.	- implikáció: mást (hatóanyagot) is nagy mennyiségben tartalmaz
A rágótabletták frissítő trópusi gyümölcs íze	- tényközlés: amennyiben valóban trópusi íze van - képi kiegészítés, szenzoros modalitás: trópusok illata, frissítő íz - átkeretezés: a lenyelés keserves élménye helyett kellemes, finom, könnyed „rágózást” implikál
kellemessé teszi a kreatin bevitelét.	- átkeretezés - jövőorientált pozitív szuggesztió - önkéntelenség: bevétel helyett bevitelről beszél (a tabletták lenyelhetetlenségéről és óriási méreteiről eltereli a figyelmet)
Nincs is ennél tökéletesebb és kényelmesebb megoldás,	- pozitívítás, motiválás, korábbi szuggesztiók ismétlése
hiszen csak előveszed a zsebedből a rágótablettát,	- kontrolléret, bizalmas légkör teremtése - tenni, nem próbálni: „csak előveszed” - lehorgonyzás: a tableta zsebből elővételéhez horgonyozza a következő mondatrészben a várt hatást - mintegy negligálva a tableta bevitelével járó kellemetlenségeket
és máris izmaid számára megfelelő mennyiségű kreatinhoz jutsz	- önkéntelenség, azonnali hatás - célra való összpontosítás
bárhol	- kettős kötés: olyan lehetőség felkínálása, ami a szerhasználat szempontjából lényegtelen
és bármikor.	- rögzített szókapcsolat
A Creatine Monohydrate tabletták használatával	- az idegen szakszó kiemelése tudományos háttérrel implikál - önkéntelenség: a „használat” kifejezés ismét elvonja a figyelmet a lenyelés nehézségeiről
az eredmény kézzel fogható	- kulcsszuggesztió! az izmosságot, mint kézzel fogható eredményt kettős kötéssel, és rögzített szókapcsolattal köti össze az eredményességgel
lesz az edzőteremben.”	- célirányos fantázia, jövőorientáció

2. táblázat. Egy véletlenszerűen kiválasztott sportergogén tájékoztatójának elemzése szuggesztív kommunikációs szempontok mentén

pítók, a stimuláns hatású koffein), fiziológiai (kreatin, vérdopping), pszichológiai technikákról (mentális tréning, érzelemszabályozási stratégiák, hatékony szorongáskezelés, az arousalszint optimumának beállítása), illetve biomechanikai segédeszközökről (sportfelszerelés, speciális karkötők) (Fink, Mikesky, & Burgoon, 2012).

A placebo-szuggesztíók érdekes – és az izomdiszmorfia kapcsán még nem kutatott – világa tárul elénk, ha a gyógyszerek perceptuális jellemzőivel analóg módon tanulmányozzuk a sportban használt táplálékkiegészítőket és teljesítményfokozókat. Vajon mivel magyarázható, hogy a legtöbb sportergogén dobozának mérete a tényleges mennyiség által megkívántnak többszöröse? Illetve létezik olyan gyógyszergyártási indok, ami miatt egy aminosav tablettá egy átlagos fájdalomcsillapító méreteihez viszonyítva annak legalább kétszerese? Még az izomdiszmorfia jelenségét internetes testépítő portálokon izomdiszmorfidiotizmusnak csúfolják, az aminosav tabletták mérete létező – igencsak gyakran megfogalmazott – probléma. Íme, néhány példa – a teljesség igénye nélkül:

Kérdés 1: „Hali! Tegnap vettem ilyen cuccot, de mikor megláttam a tabletták méretét, sokkot kaptam. Nem lehet tőle megfulladni? Csajok is szedhetik ezt?” (Forrás: <http://shop.builder.hu/tablettas-amino-keszitmenyek/biotech-usa-amino-st-2300-180-tab-p3615>) (letöltés: 2014. 01. 04.)

Kérdés 2: „Kicsit meglepődtem a tabletták méretén... Óriási! Miután egyszer a torkomon akadt, úgy döntöttem, hogy inkább összetörve nyelem le... sokkal egyszerűbb. Amúgy a hatása eléggé jó, sok energiát ad az edzésekre és eléggé sokat nő a teljesítményem tőle... nekem bevált, csak nem ártana ember által lenyelhető méretre gyártani.” (Forrás: <http://shop.builder.hu/tablettas-amino-keszitmenyek/biotech-usa-amino-st-5300-120-tab-p3617>) (letöltés: 2014. 01. 04.)

A kérdés tehát, hogy mennyiben van szerepe a droghatás elvárásoknak (attribúciós folyamatoknak) a teljesítményfokozó szerek kapcsán; vagyis kiválthat-e placebohatást (nem-specifikus gyógyszerhatást) és ebben mi a perceptuális jellemzők szerepe?

4.2.1. Placebo-hatás a sportban

„Placebonak nevezünk bármely olyan terápiát (ill. bármely terápia összetevőjét), amit szándékosan vagy tudatosan használnak nem-specifikus, pszichológiai vagy pszichofiziológiai terápiás hatása miatt; vagy amit feltételezett specifikus terápiás hatása miatt alkalmaznak egy betegnél, tünetnél vagy betegségnél, de nem fejt ki specifikus aktivitást a kezelt állapotra” (Shapiro, 1997, idézi Cziboly & Bárdos, 2003. 383).

A kiváltott hatás tekintetében olyan pszichológiai folyamatok, mint a motiváció, szorongás, önbizalom, magabiztosság, valamint a szubjektív fájdalom mértéke, jelentős befolyással, módosító szereppel bírnak (Beedie, 2007). Beedie amatőr és profi sportolókkal (N=30) végzett vizsgálata azt volt hivatott feltárni, hogy a sportolók milyen helyzeteket azonosítanak placebo-ként, és miként értékelik a háttérükben meghúzódó mechanizmusokat. A tapasztalatok szerepét, mint a sportteljesítményt potenciálisan befolyásoló placebo-faktort, a válaszadók 73%-a említette. Ezen belül nyílt tapasztalatnak nevezhető a harmadik fél által közvetített – téves – placebo-információ egy szer hatása kapcsán (7%-os említési arány). 33%-ban véletlenszerű, téves percepción, információáramláson alapuló esemény fejtett ki jótékony hatást. A résztvevők 10%-a említette a rítusokat, rituálékat, mint teljesítményfokozó placebokat, és 17%-uk számolt be inverz placebo hatásról – ez esetben a készítmény vagy intervenció abbahagyását, megszűnését követően következett be a teljesítményjavulás. A vizsgálat emellett feltárta a sportolók elképzeléseit a placebo háttérében meghúzódó mechanizmusokkal kapcsolatban. A válaszadók legnagyobb mértékben (23%) a készítménnyel, eszközzel, felszereléssel kapcsolatos elvárás szerepét emelték ki. Ezt követte 16%-os említési gyakorisággal a harmadik félbe (általában az edző, tréner) vetett hit. 10%-ban viselkedésváltozásra, ezen belül is a keményebb edzőmunkára vezették vissza a placebo-hatást. A rangsor negyedik helyén a termékek, sporteszközök marketingje áll, a megkérdezettek 7%-a tulajdonított jelentőséget a gyártó cégek reklámjaiban tapasztalható hitelességnek, tudományosságának, magas szintű evidenciákon alapuló bizonyítékoknak. Egy személy (3%) juttatta kifejezésre, hogy a teljesítmény háttérében saját teljesítmény áll: „az, hogy erősebbnek érzem magam, a jobb felkészülésnek és a több pihenésnek köszönhető”.

Köteles és Bárdos (2009) a placebo és személyiség kapcsán írt tanulmányukban a placebóról „implicit szuggesztió”,⁴ illetve „irányított informálás” címke alatt tesznek említést: ezt azzal indokolják, hogy a placebo-reakció a közös kulturális háttérbe és a tágran értelmezett kontextusba beágyazódva játszódik le, csak el kell indítani a folyamatot. Lényeges különbség tehát a placebo és a szuggesztió közt, hogy előbbihez szükséges valamilyen „konkrét, aktív, fizikai dolog, ami elvárást ébreszt (gyógyszer, műtét)” (Varga, 2006b. 60.), még a szuggesztió nem igényel fizikai természetű külső ágenst. Az ergogenikus szerek csomagolása, reklámja tehát szuggesztív úton közvetíti üzenetét, ám a specifikus hatóanyagot nem tartalmazó készítmény használatát, bevételét követően a placebo-jelenség aktiválódásáról beszélünk.

A placebo-hatás témánkba vágó példáját említi Magnaris (2000, idézi Bárdos, 2011): súlyemelőkkal végzett kutatások eredményei szerint néhány szem tabletta, amelyeket anabolikus szteroidként tüntettek fel, jelentős teljesítménynövekedéshez vezetett (tényleges hatóanyag hiányában is). Ennél is jobban nyomatékosítja a

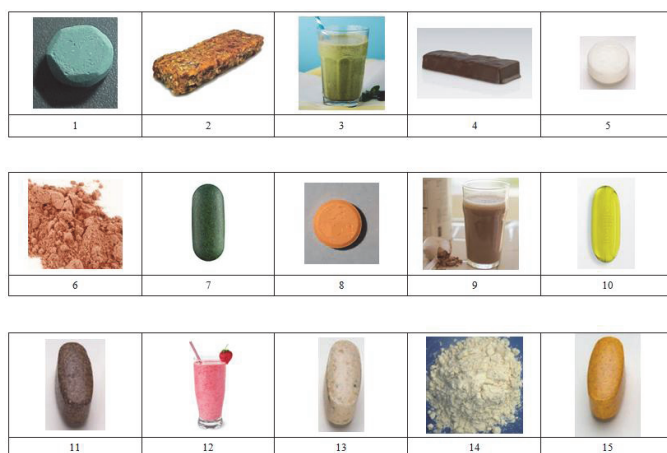
⁴ Lásd Köteles tanulmányát a jelen kötetben is (szerkesztők).

sporтерgogének érzékszervi jellemzői és észlelt hatása közti kapcsolatot, hogy nagyobb fokú teljesítménynövekedés volt elérhető abban az esetben, ha azt mondták a kísérleti személyeknek, hogy teljesítményfokozó szert kapnak, de valójában placebót szedtek, mint akinek azt mondták, hogy nem kapnak ilyet, és mégis azt szedtek.

4.2.3. A sporтерgogének perceptuális jellemzőinek elvárásokra gyakorolt hatása

Bérdi, Köteles, Gáspár és Bárdai (2010) a hazai és nemzetközi irodalomban elsőként tárta fel, hogy a perceptuális jellemzőknek – hatóanyag tartalomtól függetlenül – milyen szerepe van a sporтерgogénektől elvárt hatásban. Következtetésük szerint az eltérő alakú, formájú és színű szerek alkalmasságának megítélése, rangsorolása szignifikáns eltéréseket mutatott: erőfokozás céljából a zöld színű ital mellett a résztvevők a piros tablettát, a fehér port, valamint a semleges színű kapszulát találták alkalmasnak. Az eredményt Bérdi (2011. 6.) a szerek által ébresztett elvárások, illetve a hozzájuk kapcsolt asszociációk mentén így értelmezi: „A tablettát, port és kapszulát azért tekinthetjük egy csoportnak, mert úgy gondoljuk, mindegyik általános jelensége eltér a csokoládészelettől vagy éppen egy energiaitaltól. A tableta és a kapszula valami „komolyat” jelent, amit rutinszerűen nem veszünk magunkhoz, ha sportolunk, ellenben pl. egy izotonitás itallal vagy sportszelettel.”

Saját, sporтерgogénekkal kapcsolatos kutatásom (Uram, 2013) során feltételeztem, hogy a perceptuális jellemzők (szín, méret, forma/alak, formátum) a sporтерgogének és a csomagolás tekintetében egyaránt szerepet játszik a hatékonysági ítéletekben.



2. ábra. A vizsgálat során bemutatott, sporтерgogénekből összeállított ingeranyag (Uram, 2013)



3. ábra. A vizsgálat során bemutatott, sportergogének csomagolásából összeállított ingeranyag (Uram, 2013)

Az izomtömeg-növelés kapcsán a por és az ital (fehérjére vagy kreatinra emlékeztető) erős felszólító jellege miatt az elvárások tekintetében felülmúlja a többi szert, a szín tekintetében a fehérét részesítik előnyben (leginkább valenciája miatt, hiszen ez hasonlít legjobban a legtöbb izomtömeg-növelő készítményhez), ezt követi a barna (ami a csokoládés ízesítésű táplálékkiegészítők asszociációját vonzza), a zöld és a rózsaszín. A sportergogént használók és nem használók csoportjainak összevetése alátámasztotta, hogy a szteroidokkal előzetes tapasztalattal (és ennek okán elvárásokkal) rendelkezők a zöld hatszöget és a kis fehér tablettát a méret ellenére is alkalmasabbnak ítélték állóképesség-fokozásra, mint az ergogénekkal korábban nem találkozóknak. Sokan közülük megjegyzésként a zöld hatszög piaci forgalomban lévő nevét is megemlítették válaszukban. Valószínűsíthető volt tehát, hogy az kirívóan magas felhívó jellege miatt az eddig nem említett injekció a rangsorolás elejére kerülne. Ez megfelel a gyógyszerekkel kapcsolatos vizsgálatok eredményeinek, ahol az elvárt hatás tekintetében a perceptuális jellemzők mellett a másik legfontosabb tényezőnek a gyógyszer beadásának, adminisztrációjának (szájon át – *per os*, vagy bőrön keresztül – *percutan*) módja mutatkozott. A hatóanyag injekción keresztüli bejuttatása ugyanis erőteljesebb hatáselvárással társítható, míg a szájon keresztül alkalmazott szerek közül a kapszulákat hatékonyabbnak tartják a tablettáknál (Leslie, 1954; Moerman, 2002, idézi Köteles, Komsa, & Bárdos, 2010). Visszatérve a szín szerepére, Köteles & Bárdos (2007. 85.) megállapítják, hogy vizsgálatuk résztvevői „a fehér színt preferálták a fájdalomcsillapító, az altató-nyugtató hatás, valamint a szellemi tompaság, álmoság mint mellékhatás kapcsán”. Saját vizsgálatom (Uram, 2013) is alátámasztja, hogy a fehér szín a sportergogének tekintetében is jó állóképesség- és teljesítményfokozónak minősül, hiszen a kutatásban résztvevők mindkét területen ezt találták alkalmasabbnak a méretben és formában azonos, de narancssárga színű tablettával szemben.

Korábban, a sportergógénnel kapcsolatos problémafelvetésben már láttuk, hogy a szerhasználók gyakori problémája az oblong (elsősorban a fehérjeigényt kielégítő, izomépzítéshez használt amoniosav) tabletták nagy mérete és nehéz lenyelhetősége. A forma és lenyelhetőség kapcsán Overgaard, Mollerdash Sonnergaard és Christrup (2001) két fájdalomközpont pácienseit arra kérték, hogy három, azonos méretű és formájú tablettát (zselatinkapszula, bevont és bevont nélküli tablettát) közül választsák ki, melyiket tudják a legkönnyebben lenyelni. Eredményeik szerint a vizsgálati személyek 68%-a a zselatinkapszulát, 18%-uk a bevont, és mindössze 4%-uk a bevont nélküli tablettát választotta.

Fontos tehát kiemelni, hogy egyfelől a sportergógénnel kapcsolódó hatékonysági ítéletek a perceptuális jellemzők kombinációi mentén alakulnak; másfelől, hogy mindez az alkalmassági célhoz igazodva zajlik; végül pedig a kondicionálás és előzetes tapasztalatok szerepe sem elhanyagolható. A kis fehér tablettát érzékszervi jellemzői alapján alkalmasnak ítélik állóképesség- és teljesítményfokozásra, viszont nem tartják hatékony izomtömeg-növelőnek. A barna port izomtömeg-növelésre a fehér por után a második helyen rangsorolják, állóképesség- és teljesítményfokozásra azonban már kevésbé tűnik alkalmasnak. A porok színe tekintetében az előzetes tapasztalat szerepe döntő.

Saját vizsgálatomban (Uram, 2013) a sportban használt táplálékkiegészítők csomagolása, kizserelése tekintetében hasonló, a szakirodalommal megegyező eredményekre jutottam. Izomtömeg-növelésre a legnagyobb űrtartalmú (feltehetően a legtöbb szert tartalmazó) vödört, majd a méretben egyel kisebb, hengeres fekete dobozt választották a résztvevők. Negyedik helyen állt az előbbtől mindössze színében eltérő (fehér) csomagolás, vagyis megállapítható, hogy a sötétebb színű csomagolás hatékonyabb izomépzítő szert sejtet. Érdekes, hogy harmadikként az izmos test alakú kizserelést rangsorolták a résztvevők – ez a forma hazánkban kereskedelmi forgalomban nem kapható, így előzetes tapasztalatok nem kapcsolódhatnak hozzá. Perceptuális jellemzőinek felszólító jellege azonban erősen asszociálható a testépítéssel. Állóképesség fokozásra ezzel szemben a piros vékony cső és a kisméretű tégely került kiválasztásra, míg teljesítményfokozás céljából a piros cső mellett a szürke tasakot preferálták a vizsgálatban részt vevő személyek.

A 3. táblázat a fent tárgyalt mechanizmusokat összegzi a placebo általános modelljének (Manchikanti, Giordano, Fellows, & Hirsch, 2011) sportra történő alkalmazásával.

INDUKCIÓ	PSZICHOFIZIOLÓGIAI MEDIÁTOROK	Következmény
<p style="text-align: center;">Bevezetés, előidézés</p> <ul style="list-style-type: none"> - hiteles forrástól érkező üzenet (implicit/explicit) - irányítás módja - utánkövetés, mellékhatások értékelése <p style="text-align: center;">Idioszinkratikus változók</p> <ul style="list-style-type: none"> - hit, hiedelem, értékrend - személyes élettörténet, tapasztalatok veleszületett hajlamok: szorongás (Shapiro & Shapiro, 1997), személyes éntudatosítás (Gibbons, 1983), optimizmus, attribúció <p style="text-align: center;">Terápiás kontextus</p> <ul style="list-style-type: none"> - a szerhasználat célja - a szert adminisztrálóval való kapcsolat (edző, bolti eladó, sporttárs) - szociokulturális faktorok 	<p style="text-align: center;">Kondicionálás</p> <ul style="list-style-type: none"> - a hatékony aktív szerhez társuló környezeti kulcsingerek társítások után képesek a válasz részleges kiváltására - társuló inger a szer színe (Roulet & Droulers, 2005), formátuma (Bérdi, 2011), alakja és mérete (Köteles, 2009), a kezelést adó személye - a placebo-reakció feltételes válasz <p style="text-align: center;">Kogníció</p> <ul style="list-style-type: none"> - elvárás-attribúció elmélet (Ross & Olson, 1981): saját magunkkal, teljesítményünkkel kapcsolatos elvárások testi változásokat eredményezhetnek nem-specifikus hatásokon keresztül is <p style="text-align: center;">Emóció</p> <ul style="list-style-type: none"> - a pozitív elvárás csökkenti a szorongást és a stresszt a kontrollérzet növelésén keresztül (Brody & Brody, 2000) 	

3. táblázat. A placebo-jelenség általános folyamatmodelljének alkalmazása sportolói kontextusra

5. Összegzés, kitekintés

A társadalomba, kultúrába történő beilleszkedés, az ahhoz való alkalmazkodás egyik fő tényezője a szociális testkép: a társadalom tagjai ezen keresztül is befolyásolják egymás fizikai és pszichés működését. Ahogy a nők esetében a kifutók sovány modelljei, úgy a férfiaknál a gladiátor-típusú testfelépítés is a társadalom által ideálisnak tartott testformával kapcsolatos asszociációkat ébreszt. A férfiak tekintetében az izomdiszmorfia jelensége alátámasztja, hogy a testképzavarok gyakoriságának csökkentéséhez nélkülözhetetlen a mindkét nemet egyaránt érintő specifikus egészségfejlesztési programok kialakítása.

Az egészségnevelési beavatkozások a korai szocializáció során veszik kezdetüket. Ennek során történik annak bemutatása (a többiek részéről) és aktív megélése (a célszemély részéről), hogy különböző testformák milyen benyomást keltenek, milyen cél elérését szolgálhatják hatékonyan, és milyen negatív következményekhez vezethetnek. Ekkor alakul(hat) ki az én-azonos testkép. Az izomdiszmorfia megelőzésében a családi és szervezeti kultúra (bölcsödétől a szociális ellátást nyújtó intézmé-

nyekig), valamint a társadalom képviselőiben fellépő szervek (média) kölcsönös együttműködése elengedhetetlen. A nevelési intézmények további felelőssége, hogy megfelelő nevelés útján felnyissák a gyermekek szemét a média szuggesztív üzeneteire.

A testkultúra formálása a test, mint interperszonális eszköz és intraperszonális térközszabályozó, a családi korai interakciók során alakul ki. Így az ekkori történések, kapcsolati visszajelentések, pozitív megerősítések fontos forrásai a későbbi testképnek. A szervezeti nevelés kezdetével a testkultúra, mint aktív életforma alapjainak lefektetése kezdődik (kellene, hogy kezdődjön), méghozzá szigorú szabályok szerint. Lényeges tehát, hogy ne a versenyhelyzetek teremtésén (ezáltal a kudarc lehetőségének előtérbe helyezésén) legyen a hangsúly, hanem mindinkább tét és veszteség nélkül, játékos formában válhasson a mozgás, testtudatosság az önkifejezés, és szociális közegben való mozgás hatékony eszközévé. A program akár a „Mértékrend” nevet is viselhetné – ez rímel a családban kivívott autonómiatörekvés, -igény megfelelő mértéknek fontosságára, az iskolában megszerezhető és kielégíthető hatékonyság és kontrolligény lehetőségére. Ezen túl egyfajta „burkolt” üzenet a tágas szociokulturális környezetnek is olyan értelemben, hogy a mértékletesen, mintegy értékrendközvetítő szerepet felvállalva, színes palettáról vett testformákat bemutatva nem csak a negatív szuggesztíók, de a szélsőségek, függőség kialakulásának veszélye is csökkenthető. Mint említettem, a nevelési intézményeknek fontos szerepe van abban, hogy segítsenek a gyerekeknek értelmezni a média manipulatív szuggesztív üzeneteit, hogy ezeket mértékletesen befogadva és megszűrve védettek legyenek a megtévesztő információk tömkelegében. A testi tudatosságra nevelés, átfogó célként állítható a program kiinduló és központi változója helyébe: elsajátításával megkülönböztethetővé válnak a viscerális és szomatikus testi érzések a pszichés feszültség jeleitől, címkézhetőek és így tudatos kontroll alatt tarthatók a testi szenzációk. Ezáltal tehát közvetve jó eséllyel csökkenthető a pszichoszomatikus és szomatizációs problémák növekvő előfordulási gyakorisága.

Ebben kiemelt szerepe van a közösségi nevelés intézményrendszerének, melynek felelőssége, hogy a testkultúra, testkép különbözőségeinek elfogadását, a toleranciát hangsúlyozva minden gyermek számára lehetőséget nyújtson testével kapcsolatos egyéni, önálló és aktív tapasztalatszerzésre saját magának állított kihívásokkal, képességeit, korlátait feszegető, komfortzónájából kimozdító helyzetek segítségével. Egyfajta személyiségfejlesztésként definiálva, a testnevelés szolgálhatja az önállóság, tolerancia, türelem és megértés, csapatszellem, a fegyelem, és kitartás készségeinek felfedezését, kimunkálását. Izgalmas, de még nem a pánik állapottal egyenértékű feladatok, játékok segítségével tágítható a gyermekek érdeklődési köre, nyitottabbá válnak az újra, fejleszthető kreativitásuk, leleményességük, és fontos önismereti kapaszkodókhöz jutnak képességeiket illetően. Ez természetesen csak akkor valósulhat meg, ha nem előre rögzített normákhoz, standardokhoz mérjük teljesítményüket,

hanem ha egyrésztől ők maguk választhatják meg a vállalt kihívás mértékét, jóslhatják be az önmaguktól elvárt, elégedettséget jelentő teljesítménykitűzést. Másrészt pedig fontos, hogy a célok kitolásával, a lécc egyre magasabbra tornászásával a gyermeket önmagához mérve, saját fejlődését és előmenetelét értékelve, helyes és reális önértékelését elősegítve pozitív megerősítésekkel jutalmazzuk. A döntési lehetőségek felajánlásával az énhatékonyság-érzés hívható elő, valamint az önkontroll és a határok felállításának képessége, melyek később segítségül lehetnek a mértékletes, de mégis az újdonság és kihívás élményével szolgáló életvitel megvalósításában. Ahogy a bevezetőben már említettem: nem kezelhetjük egymástól elkülönítve a fiúk és lányok testképének fejlődését, hisz a test erős szexuális jellege révén nem csak az önzonosság, de a másik nemmel kapcsolatos tapasztalatok, külső önértékelés fontos forrása is.

IRODALOMJEGYZÉK

- American Psychiatric Association (APA). (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed., Text Revision). Washington, D. C: American Psychiatric Association.
- Baghurst, T., Hollander, D. B., Nardella, B., & Haff, G. G. (2006). Change in sociocultural ideal male physique: An examination of past and present action figures. *Body Image*, 3(1), 87-91.
- Banfield, S. S., & McCabe, M. P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37(146), 373-393.
- Bányai, É. (2010). *Fejezetek az alkalmazott pszichológiából: Pszichológiai módszerek az onkológiai betegek támogatásában*. Egyetemi kurzus „A rákbetegséggel való megküzdést befolyásoló tényezők” című előadás. Budapest: ELTE, PPK.
- Barber, N. (1995). The evolutionary psychology of physical attractiveness: Sexual selection and human morphology. *Ethology and Sociobiology*, 16(5), 395-424.
- Bárdos, Gy. (2003). *Viselkedéstudomány I.: Pszichovegetatív kölcsönhatások*. Budapest: Scolar Kiadó.
- Bárdos, Gy. (2011). Mindennapi placeboink. *Magyar Tudomány*, 172(3), 2760-284. Forrás: <http://www.matud.uif.hu/2011/03/05.htm> (letöltés: 2013. 11. 12.)
- Beedie, C. J. (2007). Placebo effects in competitive sport: Qualitative data. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(1), 21-28.
- Bérdi, M. (2011). *Placebo-hatás a sportban*. PhD-disszertáció (témavezető: Bárdos György). Budapest: ELTE.
- Bérdi, M., Köteles, F., Gáspár, Z., & Bárdos, Gy. (2010). Perceptual characteristics of sport nutrition and placebo effect on performance. *Psychology & Health*, 26, 156-157.
- Berkes, P. (2006). Kulturális diverzitás. Avagy a testkultúra helye az egyetemes kultúrában. *Új Pedagógiai Szemle*, 10, 56-67.
- Brody, H., & Brody, D. (2000). *The placebo response. How You can release the body's inner pharmacy for better health*. New York: Harper Collins.

- Cafri, G., Olivardia, R., & Thompson, J. K. (2008). Symptom characteristics and psychiatric comorbidity among males with muscle dysmorphia. *Comprehensive Psychiatry*, 49(4), 374–379.
- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M., & Thompson, J. K. (2006). The influence of sociocultural factors on body image: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(4), 421–433.
- Cash, T. F. (2002). Cognitive behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash, & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice* (pp. 38–46). New York: Guilford Press.
- Cash, T. F., Santos, M. T., & Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 191–199.
- Coslett, H. B. (1998). Evidence for a disturbance of body schema in neglect. *Brain and Cognition*, 37, 527–544.
- Cusmano, D., & Thompson, J. (1997). Body image and body shape ideals in magazines: Exposure, awareness, and internalization. *Sex Roles: A Journal of Research*, 37, 701–722.
- Cziboly, Á., & Bárdos, Gy. (2003). A placebo fogalma, története, alkalmazása, valamint számos mayarázó elméletének áttekintése. *Magyar Pszichológiai Szemle, LVIII*, 381–416.
- Dawes, J., Roozen, M., & Sapno, M. (én). Muscle dysmorphia. Forrás: http://www.nasca-lift.org/HotTopic/download/Muscle_Dysmorphia.pdf (letöltés: 2014. 11. 11.)
- Diószeghy, Cs., Péntes, I., Fejes, K., & Varga, K. (2000). Pozitív szuggesztíók alkalmazása az orvosi gyakorlatban: tapasztalatok az intenzív osztályon. *Orvosi Hetilap*, 141(19), 1009–1013.
- Düll, A. (2009). *A környezetpszichológia alapkérdései. Helyek, tárgyak, viselkedés*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Düll, A., Paksi, B., & Demetrovics, Zs. (2009). A helyfogyasztás színterei: bevásárlóközpontok környezetpszichológiai elemzése. In Zs. Demetrovics, B. Paksi, & A. Düll (Eds.), *Pláza, ifjúság, életmód. Egészségélektani vizsgálatok a fiatalok körében* (pp. 21–74). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Duval, T. S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press.
- Epstein, S. (1991). Cognitive-experiential self-theory: An integrative theory of personality. In R. C. Curtis (Ed.), *The relational self: Theoretical convergences in psychoanalysis and social psychology* (pp. 159–184). New York: Guilford Press.
- Ferenczi, S. (1911/2006). Szuggesztió és pszichoanalízis. *Thalassa*, 17(2–3), 187–195.
- Fink, H. H., Mikes, A. E., & Burgoon, L. A. (2012). *Practical applications in sports nutrition* (3rd ed.). Canada: Jones & Bartlett Learning.
- Forgács, A. (2010). Médiatünetek és évszavarok. *Magyar Tudomány*, 17(11), 1300–1305. Forrás: <http://www.matud.iif.hu/2010/11/03.htm> (letöltés: 2012. 11. 21.)
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173–206.
- Freud, S. (1900). *The interpretation of dreams*. New York: Macmillan.

- Galioto, R., Karaszia, B. T., & Crowther, J. H. (2012). Familial and peer modeling and verbal commentary: Associations with muscularity-oriented body dissatisfaction and body change behaviors. *Body Image, 9*(2), 293–7.
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1981). Body image in anorexia nervosa: Measurement, theory, and clinical implications. *International Journal of Psychiatry in Medicine, 11*, 263–28.
- Garner, D. M. (1997). The body image survey result. *Psychology Today, 30*(1), 30–44, 75–80, 84.
- Gibbons, F. X. (1983). Self-focused attention and self-report validity: The „veridicality” hypothesis. *Journal of Personality, 51*, 517–542.
- Giles, D. C., & Close, J. (2008). Exposure to ‘lad magazines’ and drive for muscularity in dating and non-dating young men. *Personality and Individual Differences, 44*(7), 1610–1616.
- Goodwin, H., Haycraft, E., & Meyer, C. (2011). Sociocultural correlates of compulsive exercise: Is the environment important in fostering a compulsivity towards exercise among adolescents? *Body Image, 8*(4), 390–395.
- Grabe, S., Hyde, J. S., & Lindberg, S. (2007). Body objectification and depression in adolescents: The role of gender, shame, and rumination. *Psychology of Women Quarterly, 31*(2), 164–175.
- Gauld, A. (1992). *A history of hypnotism*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Head, H., & Holmes, H. G. (1911–1912). Sensory disturbances from cerebral lesions. *Brain, 34*, 102–254.
- Hildebrandt, T., Alfano, L., & Langenbucher, J. W. (2010). Body image disturbance in 1000 male appearance and performance enhancing drug users. *Journal of Psychiatric Research, 44*(13), 841–846.
- Hildebrandt, T., Lai, J. K., Langenbucher, J. W., Schneider, M., Yehuda, R., & Pfaff, D. W. (2011). The diagnostic dilemma of pathological appearance and performance enhancing drug use. *Drug and Alcohol Dependence, 114*(1), 1–11.
- Hildebrandt, T., Langenbucher, J., & Schlundt, D. G. (2004). Muscularity concerns among men: Development of attitudinal and perceptual measures. *Body Image, 1*, 169–181.
- Kanayama, G., Pope, H. G., Cogane, G., & Hudson, J. I. (2003). Risk factors for anabolic-androgenic steroid use among weightlifters: A case-control study. *Drug and Alcohol Dependence, 71*, 77–86.
- Katula, J. A., & McAuley, E. (2001). The mirror does not lie: Acute exercise and self-efficacy. *International Journal of Behavioral Medicine, 8*, 319–326.
- Katula, J. A., McAuley, E., Mihalko, S. L., & Bane, S. M. (1998). Mirror, mirror on the wall... Exercise environment influences on self-efficacy. *Journal of Social Behaviour and Personality, 13*, 319–332.
- Keeton, P. W., Cash, F. T., & Brown, T. A. (1990). Body image or body images? Comparative, multidimensional assessment among college students. *Journal of Personality Assessment, 54*(1-2), 213–230.
- Korpela, K. (1989). Place-identity as a product of environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology, 9*, 241–256.

- Korpela, K. (1992). Adolescents' favourite places and environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 12, 249–258.
- Köteles, F. (2009). *A gyógyszerek érzékszervi tulajdonságai által kiváltott elvárások vizsgálata – A nocebo-hatás háttértényező*. PhD-disszertáció (témavezető: Bárdos György). Budapest: ELTE.
- Köteles, F., & Bárdos, Gy. (2007). Tabletták várt hatása és színe/mérete közötti kapcsolatok. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 8, 277–290.
- Köteles, F., & Bárdos, Gy. (2009). Tabletták perceptuális jellemzői által generált mellékhatás-elvárások és pszichológiai hátterük. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 10(1), 47–62.
- Köteles, F., Komsa, I., & Bárdos, Gy. (2010). The effect of perceptual characteristics of tablets upon patient's choice. *Clinical and Experimental Medical Journal*, 4(1), 99–104.
- Kulsár, Zs., Rózsa, S., & Reinhardt, M. (2006). A poszttraumás növekedés feltételei. In Zs. Kulsár, S. Rózsa, & M. Reinhardt (Eds.), *A poszttraumás növekedés feltételei és empirikus vizsgálata*. Budapest: Trefort Kiadó.
- Leit, R. A., Pope, H. G., & Gray, J. J. (1999). Cultural expectations of muscularity in men: The evolution of Playgirl centerfolds. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 90–93.
- Leone, J. E., Sedory, J. E., & Gray, K. A. (2005). Recognition and treatment of muscle dysmorphia and related body image disorders. *Journal of Athletic Training*, 40(4), 352–359. Forrás: <http://www.dr-moosburger.at/pub/pub116.pdf> (letöltés: 2013. 12. 21.)
- Leslie, A. (1954). Ethics and practice of placebo therapy. *American Journal of Medicine*, 16, 854–862.
- Lovászi, A. & Dúll, A. (2014). Személyes szigetek. Téri invázió és barrier-magatartás kommunikatív-pszichológiai vizsgálata. In J. Géczy, & F. András (Eds.), *A test mint antropológiai tér* (pp. 136–141). Veszprém: Pannon Egyetem, Modern Filológiai és Társadalomtudományi Kar.
- Lukács, L., & Túry, F. (2003). Modern pszichoszomatikus zavarok a testideálok jegyében. *Hippocrates*, 5(6), 372–375. Forrás: <http://www.medlist.com/HIPPOCRATES/IV/2/110.htm> (letöltés: 2012. 11. 03.)
- Lukács, L. (2011). *Ágytól-asztaltól. Evészavarok és párkapcsolati problémák*. Budapest: Másthogy Humán Szolgáltató B.
- Maganaris, C. N., Collins, D., & Sharp, M. (2000). Expectancy effects and strength training: Do steroids make a difference? *The Sport Psychologist*, 14(3), 272–278.
- Manchikanti, L., Giordano, J., Fellows, B., & Hirsch, J. A. (2011). Placebo and nocebo in interventional pain management: A friend or a foe – or simply foes? *Pain Physician*, 14(2), 157–175.
- Martin Ginis, K. A., Jung, M. E., & Gauvin, L. (2003). To see or not to see: Effects of exercising in mirrored environments on sedentary women's feeling states and self-efficacy. *Health Psychology*, 22(4), 354–361.
- Martins, N., Williams, D. C., Ratan, R. A., & Harrison, K. (2011). Virtual muscularity: A content analysis of male video game characters. *Body Image*, 1, 43–51.

- Marton, M. (2005). Az idegrendszeri önreprezentáció kérdései. *Pszichológia*, 25, 3–26.
- Mazzag, J. (2003). *A táplálkozási magatartás zavarainak hipnoterápiája – 'Machismo nervosa', avagy az atlétaideál vonzásában: izomdiszmorfiában szenvedő férfiak hipnotikus fogékonyságának és disszociatív kapacitásának vizsgálata*. Szakdolgozat (témavezető: Túry Ferenc). Budapest: ELTE.
- McCreary, D. R., & Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*, 48, 297–304.
- Morgan, J. F. (2000). From Charles Atlas to Adonis complex: Fat is more than a feminist issue. *Lancet*, 356, 1372–1374.
- Morrison, T. G., Morrison, M. A., & McCann, L. (2006). Striving for bodily perfection? An overview of the drive for muscularity. In M. V. Kinde (Ed.), *Body Image: New research* (pp. 1–3.). New York: Nova Science Publisher.
- Norton, K. I., Olds, T. S., Olive, S., & Dank, S. (1996). Ken and Barbie at life size. *Sex Roles*, 34, 287–294.
- Olivardia, R., Pope, H. G., Jr., & Hudson, J. I. (2000). Muscle dysmorphia' in male weightlifters: A case -control study. *American Journal of Psychiatry*, 157, 1291–1296.
- Overgaard, A. B., Møllerdash Sonnergaard, J., & Christrup, L. L. (2001). Patients' evaluation of shape, size and colour of solid dosage forms. *Pharmacy World & Science*, 23, 185–188.
- Phillips, K. A., & Diaz, S. F. (1997). Gender differences in body dysmorphic disorder. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 185, 570–577.
- Pope, C. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. Sydney: The Free Press.
- Pope, C. G., Pope, H. G., Menard, W., Fay C., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (2005). Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder. *Body Image*, 2(4), 395–400.
- Pope, H. G., Jr., Gruber, A. J., Choi, P. Y., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (1997). Muscle dysmorphia: an underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38, 548–557. (Halliwell, 2007, The effects of exposure to muscular male models among men: Exploring the moderating role of gym use and exercise motivation)
- Pope, H. G., Katz, D. L., & Hudson, J. I. (1993). Anorexia nervosa and „reverse anorexia” among 108 male bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*, 34, 406–409.
- Pope, H. G., Olivardia, R., Borowiecki, J. J., & Cohane, G. H. (2001). The growing commercial value of the male body: A longitudinal survey of advertising in women's magazines. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 70, 189–192.
- Pope, H. G., Olivardia, R., Gruber, A., & Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 65–72.
- Prichard, I., & Tiggermann, M. (2005). Objectification in fitness centres: Self-objectification, body dissatisfaction, and disordered eating in aerobic instructors and aerobic participants. *Sex Roles*, 53(1–2), 19–28.

- Rodin J., & Larson L. (1992). Social factors and the ideal body weight and the ideal body shape. In: K. D. Brownell, J. Rodin, J. H. Wilmore, (Eds.). *Eating, body weight and performance in athletes: Disorders of modern society* (pp. 146–58). Philadelphia: Lea and Febiger.
- Rohlinger, D. A. (2002). Eroticizing men: Cultural influences on advertising and male objectification. *Sex Roles*, 46, 61–74.
- Ross, M., & Olson, J. M. (1981): An expectancy-attribution model of the effects of placebos. *Psychological Review*, 88, 408–437.
- Roullier, B., & Droulers, O. (2005). Pharmaceutical packaging color and drug expectancy. *Advances in Consumer Research*, 32, 164–171.
- Rózsa, S. (2009). *A mindennapos testi tünetek pszichológiája és mérésének módszertan*. PhD-disszertáció (témavezető: Kulcsár Zsuzsanna). Budapest: ELTE. Forrás: http://pszichologia.phd.elte.hu/vedesek/2009/Doktori_disszertaci_Rzsa_Sndor.pdf (letöltés: 2014. 12. 11.)
- Röthig, P. (1976). *Wissenschaftliches Lexikon*. Schorndorf: K. Hofmann Verlag.
- Rucker, C. E., & Cash, T. F. (1992). Body images, body-size perceptions, and eating behaviors among African-American and white college women. *International Journal of Eating Disorders*, 12, 291–299.
- S. Nagy, Z., & Olasz, K. (2010). Az önértékelés és a szenzomotoros testséma kapcsolatának értelmezése az éntudat kialakulásának fényében. *Alkalmazott Pszichológia*, 12(3–4), 69–86.
- Shafraan, R., Fairburn, C. G., Robinson, P., & Lask, B. (2004). Body checking and its avoidance in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 93–101.
- Shapiro, K., & Shapiro, E. (1997). *The powerful placebo*. Baltimore and London: The John Hopkins University Press.
- Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behavior Research and Therapy*, 32, 237–251.
- Stainback, R. D., Moncier, J. C., & Taylor, R. E. (2007). Sport psychology: A clinician's perspective.. In G. Tenenbaum, R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 310–331). New Jersey/Canada: John Wiley & Sons.
- Stamenov, M. I. (2005). Body schema, body image and mirror neurons. In H. De Prester, & V. Knockaer. (Eds.), *Body image and body schema* (pp. 21–45). Amsterdam: John Benjamin Publishing Company.
- Szabó, K., Túry, F., & Czeglédi, E. (2011). Evészavarok és a média – a magazinolvasási szokások és az evészavarok lehetséges kapcsolata. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 12(4), 353–374.
- Szabó, P. (1993). A testkép a táplálkozás zavaraiiban. *Végeken*, 4(3), 4–8.
- Szabó, P. (2000). A testkép és zavara. In F. Túry, & P. Szabó (Eds.), *A táplálkozási magatartás zavarai: Az anorexia nervosa és a bulimia nervosa* (pp. 59–77). Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Szent-Györgyi, A. (1930). *Az iskolai ifjúság testnevelése*. Előadás, Országos Testnevelési Kongresszus, Szeged.
- Szymanski, D. M., Moffitt, L. B., & Carr, E. R. (2011). Sexual objectification of women: Advances to theory and research. *The Counseling Psychologist*, 39(1), 6–38.

- Túry, F., & Babusa, B. (2012). *Adonisztól Schwarzeneggerig. Férfideálok és civilizáció*. Budapest: Oriold és Társai Kiadó.
- Túry, F., Babusa, B., Dukay-Szabó, Sz., & Varga, M. (2010). Az evés- és testképzavarok újabb típusai a modern civilizációs ártalmak között. *Magyar Tudomány*, 171(2), 1306-1315.
- Túry, F., Düll, A., Wildmann, M., László, Zs. (2006). Családlátogatás evészavarban szenvedők-nél – környezetpszichológiai megfontolások. In A. Düll, & Á. Szokolszky (Eds.), *Környezet-pszichológia, Magyar Pszichológiai Szemle*, 61(16), 53–66.
- Túry, F., Kovács, Sz., & Gyenis, M. (2001). Az izomdiszorfia (inverz anorexia) hazai gyakorisága testépítők között. *Szenvedélybetegségek*, 9, 326–330.
- Túry, F., & Pászthy, B. (2008). Az evészavarok családterápiája az újabb adatok fényében. In F. Túry, & B. Pászthy (Eds.), *Evészavarok és testképzavarok* (pp. 437–449). Budapest: Pro Die Kiadó.
- Túry, F., Wildman, M., László, Zs., & Düll, A. (2008). Environmental psychology and home visits in the family therapy of eating disorders. *International Journal of Psychotherapy*, 12(2): 36–44.
- Túry, F., Wildmann, M., László, Zs., Rácz, A., & Düll, A. (2003). Milyen információkat nyújthat a családlátogatás az orvos számára? Környezetpszichológia az orvosi gyakorlatban. *Házi-orvosi Továbbképző Szemle*, 8, 666–669.
- Uram, D. (2013). Az izomdiszorfia és a sportergogének vizsgálata testedzést végző férfiak körében. Szakdolgozat (témavezető: Varga Katalin). Budapest: ELTE.
- Varga, K. (2006a). Szuggesztiók módosult tudatállapotban. In G. Vértes (Ed.), *Hipnózis – hipnoterápia* (pp. 63–84) Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Varga, K. (2006b). Placebo és szuggesztió: a gyógyítás szolgálatában. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 61(4), 597–616.
- Varga, K. (2008). Tudatzavarok és megváltozott tudatállapotok. In J. Kállai, I. Bende, K. Karádi, & M. Racsmány (Eds.), *Bevezetés a neuropszichológiába*. (pp. 419–46). Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Walker, D. C., Anderson, D. A., & Hildebrandt, T. (2009). Body checking behaviors in men. *Body Image*, 6(3), 164–170.
- Williams, M. H. (1998). *The ergogenics edge: Pushing the limits of sports performance*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Wroblewska, A. M. (1997). Androgenic-anabolic steroids and body dysmorphia in young men. *Journal of Psychosomatic Research*, 4 (3), 225–234.

RAJKÓ ANDREA

A normasértő öltözködés szuggesztív kommunikációs hatása

1. A viseleti szabályok társadalmi kontextusa

Amennyiben a szuggesztív jelenségnek arra a megközelítésére koncentrálnak, amely a fokozott érzelmi állapotra helyezi a hangsúlyt és ezen keresztül éri el a szuggesztív hatást, akkor negatív és pozitív szuggesztívra egyaránt gondolhatunk. Az egészségügyben, gyógyítási gyakorlatban a szuggesztív kapcsolatos tanulmányok, szakmai diskurzusok egy része verbális környezetben elemzi a fogalmat. A pozitív kommunikáció hangsúlyozásakor pl. a betegség és a beteg befolyásolásának eszközei leginkább a „hogyan beszéljünk a betegség különböző fázisaiban a beteggel” típusú alternatívák, alkalmazások formáiról olvashatunk (például Buda, 2006; Pilling, 2007; Varga, 2005; Varga, 2011; Varga & Diószeghy, 2001). Ebben a tanulmányban a „valahogyan” öltözködő emberekre adott környezeti reakciót vizsgálom egy konkrét jelenségre szűkítve. Ezen belül is egy, gyakran moralizáló megítélés alá kerülő látványról írok, amely olykor magánügyből közügygé, immorálissá, demonstratívvá, lázadóvá válhat, normaszegő és komoly konfliktusokat generáló érzelmi lavinát elindító folyamattá módosulhat. A hiányos, illetve a megszokottól eltérő ruházat viseléséről van szó olyan élethelyzetekben, amelyekkel kapcsolatos szokásokról, illelőről, tradíciókról azt feltételezzük, hogy az adott kultúrában élők azokról hasonlóan gondolkodnak: például temetés, esküvő, de ide sorolom a nyilvános szoptatást is, amely aktus, ha – mint majd láthatjuk – hiányos öltözködéssel párosul, meglepő hatással lehet környezetre. Vajon az ún. „normaszegő” öltözet milyen irányú szuggesztív folyamatokat indíthat el a különböző élethelyzetekben, amennyiben „szennyeződésként” hat környezetére. Milyen érzelmi, tapasztalati folyamatai lehetnek? Amennyiben pozitív szuggesztívot idéznek elő, be tudnak-e simulni és hogyan az adott közösség „tudáskészletébe”? Természetesen ahhoz, hogy erről beszéljünk, fontos körvonalazni, hogy mit jelent a „megszokott öltözködés” kontextusa, ki hogyan értelmezi önmaga számára, önmagára vonatkoztatva. Közismert, hogy az öltözködés nemcsak az adott kultúrától és szubkultúrától, hanem a viselést meghatározó alkalmaktól, helyszínektől, szituációktól, az ezekhez szorosan kötődő hagyományoktól, elvárásoktól, mások valós vagy feltételezett véleményétől is függhet (vö. Lovászi & Dúll, 2014a, 2014b). Számos tudatos és öntudatlan, kiszámítható és kiszámíthatatlan mozzanat is befolyásolhatja.

A tanulmány alapkérdése, hogy a tabudöntő/normasértőviseletnek van-e – és ha igen: milyen – szuggesztív hatása az adott ember környezetére, illetve magára az ese-

ményre és a „hagyománytörő” személyére? Mi történik akkor, ha a megszokott hagyományok nem folytatódnak vagy csak csökevényes formában jelennek meg például egy új generáció normaváltó értékeinek függvényében? Figyelmen kívül hagyja-e azt a kulturális közeget, amelyben a mindennapi íratlan és írott szabályoknak megfelelően kell élni, viselkedni, öltözködni? Hogyan lehet tetten érni a negatív szuggesztív hatást egy „oda nem illő” öltözet esetében? Lehet-e pozitív szuggesztióról beszélni ugyanebben a folyamatban?

Az öltözködéssel kapcsolatosan – elsősorban a divattörténetben – részletes leírásokat olvashatunk arról, hogy különböző kultúrákban milyen módon változtak a viseleti szabályok; mely korban, kik és milyen alkalommal viselhetek vagy volt kötelező viselni egy-egy ruhadarabot. A nadrág viselete például Európában az első világháborúig kizárólag a férfiak privilégiuma volt, a nők számára tabu (Broby-Johansen, 1966). A csador levetése a muszlim nők esetében, a teljes arcot elfedő burka elhagyása, a hajat takaró hidzsáb nem viselése manapság is tabutörésnek számít Európán kívül. Máshol pedig a viseletük betiltása melletti érvek, viták zajlanak a női egyenjogúság megsértésére hivatkozva, miközben a viselésükhöz ragaszkodók ezáltal nemcsak a vallási előírásnak megfelelő öltözethez, hanem az ahhoz tartozó norma- és értékrendhez is ragaszkodnak.

Számos esetben találkozhatunk konkrét javaslatokkal, ajánlásokkal azzal kapcsolatban, hogy hogyan jelenjünk meg egy-egy ünnepi eseményen, fogadáson. Különböző etikettekben fogalmazódik meg, hogy mit illik vagy mit nem illik viselni. Ilyen pl. az öltözködési forma (ismert angol nevén *dresscode*), amely különböző alternatívákon keresztül hívja fel a figyelmet az elvárt öltözködésre: ún. *white tie*, *black tie*, *business formal*¹ stb. Ezekben az esetekben az elvárttól eltérő öltözködés tabunak számít, nemcsak az eseményen résztvevők érezhetik kényelmetlenül magukat, hanem a „másként öltözködő” személy is.

Tapasztaljuk, hogy az elvárt és megfelelő öltözködés meghatározó része mindennapjainknak. Számos esetben felhívjuk magunkra a figyelmet, ha a megszokottól eltérően viszonyulunk a környezetünkben megfogalmazott „követelésekre”, írott vagy íratlan szabályokra, elvárásokra.

A szuggesztív magyarázatai között találkozhatunk a képzeletre erősen ható értelmezésekkel is. A hiányos öltözet például éppen erre az érzelmi kommunikációra rezonál, hiszen ha valaki többet mutat testének intimnek számító részeiből – mell, nemi szerv, fenék – akkor ez elindíthat egyszerre negatív és pozitív érzelmi, indulati hullámzásokat.

¹ Egy példa: a „*white tie*” viselet a legegánsabb öltözet: férfiaknak frakkot, speciális anyagú inget, mellényt, kézzel kötött csokornyakkendőt, speciális cipőt és kiegészítőként hófehér nadrágtartót kell viselniük, hölgyeknek pedig nagystélyi a kötelező viselet (<http://www.dresscode.hu>, letöltés: 2014. 11. 23.). (szerkesztők)

A normasértő öltözködés kontextusához szorosan hozzátartozik annak feltételezése, hogy létezik egy mások által megfogalmazott – legtöbb esetben nem írásban rögzített – szabályrendszer, amely a közösség minden tagjára egyaránt vonatkozik. Aki ettől a néma hagyománytól eltér, az normaszegőnek, súlyosabb esetben tabuszegőnek minősül, vagyis magára vonja mások ítéletét, rosszallását, ami akár olyan következményekkel is járhat, hogy az adott környezetben kiközösíthetik, és a közösség minden tagját is a tőle való elfordulásra készítetik. A tabukat nem szükséges elmagyarázni vagy indokolni, természetes módon léteznek az egyén és a közösség számára. Emellett a társadalmi identitásnak is fontos részét képezik, miközben kulturálisan is meghatározottak. Ha egy tabu sérül, a tabusértő – akinek osztályrészé a szégyen lesz – felé utálat irányulhat a többiek részéről és gyakori következmény a kiközösítése.

Freud (1913/2011) szerint a tabu egyik legfontosabb funkciója az, hogy kereteket biztosítson, határokat húzzon meg. Minden tabu határvonalat hozhat létre a megengedett és a tiltott, az isteni/vallási és az emberi, szent és profán, érinthető és érinthetetlen, élők és élettelenek, a generációk, a nemek között. A tabuknak való engedelmeskedés nagyon hasonlít a gyermek apjának való engedelmségéhez és az ellene való lázadás vágyához. Mindnyájunknak nagyon ambivalens a viszonya a tabukhoz: mit sem szeretnénk jobban, mint megtörni/megsérteni őket, ugyanakkor félünk is megtenni. A tabu hagy némi teret a képzeletnek: az arról szóló fantáziáknak, hogy képesek lennénk-e, mernénk-e megtenni a tiltott dolgot. Az elképzelt tabusértés a vágyak kielégülésének fontos eleme. A tabuk lehetségessé és szükségessé tesznek olyan stratégiákat, mint az elrejtés, leplezés, álcázás, szépítés, megtévesztés. Illetve a tabusértés épp e folyamatok inverz állapotait idézhetik elő: felfedés, szembesítés, egyet nem értés megnyilvánulása. Ha például valaki szándékosan tabutémákról beszél és nyíltan nevesíti azokat ahelyett, hogy indirekt módon utalna rá – ahogy az elvárható egy adott kultúrában, a társadalmilag elfogadott tabu-diskurzus révén, biztos lehet abban, hogy felfigyelnek arra, amit mond vagy tesz. A *Benetton* ruhaipari cég például évek óta ezt a stratégiát követi. Kommunikációs stratégiájuknak része a sokkolás, az erőteljes reakciók kiváltása a tabutémák vizuális megjelenítése révén.²

Talcott Parsons szerint: „... egyetlen nagy és bonyolult rendszer sem állhat fenn tartósan, ha a normatív rend nagyobb részéhez való igazodás nem kötelező jellegű, azaz ha nem kapcsolódnak negatív helyzeti szankciók a nem igazodáshoz” (Parsons, 1964, p. 53). Érdekes annak a kérdésnek a vizsgálata, hogy az implicit – ki nem mondott – közös tudás, amely a ki nem mondott feltevéseken és számos szuggesztív hatáson alapul, hogyan alakul át explicitté, így szokássá, konszenzusos magatartás/viselkedésformává.

² Lásd pl. <http://www.ibtimes.co.uk/benetton-history-shocking-ad-campaigns-pictures-252087> (letöltés: 2014. 11. 23.) (szerkesztők).

2. A „megszokott öltözködés” kontextusa

Az öltözködés része a környezeti kommunikációnak (Dúll, 2009, 2013). A ruházat szimbolikus csatorna,³ akárcsak a hajviselet, smink, testdíszek. A szociológiában elsődlegesen a divathoz kötötten vizsgálják, hogyan fejezi ki az öltözék a társadalmi státuszt, a társadalmi hierarchiában elfoglalt helyet és a csoportközi viszonyokat (Klaniczay & S. Nagy, 1982; Zsolt, 2007). Különböző társadalmi időszakban, korokban, kultúrákban más az előírás, elvárt viselet a hierarchiában felül levőkkel, mint a közép- és alsó rétegekkel szemben. Mintaadó a hatalmi és/vagy kulturális elit. A divatteremtők történetileg is és ma is a „felül lévőkhez” igazodnak, a divatkövetők őket utánozzák és mire egy-egy viselet megváltozása leér az alsóbb, szélesebb rétegekhez, gyakran már elveszíti eredeti jelentését, státuszjelölő szimbólumait. Erősen hierarchikus szerkezetű társadalmakban az öltözködés is erőteljesen magán viselte az ezekre utaló jeleket, jelzéseket. Még a 20. század közepén is megfeleltethetők voltak egyes társadalmi csoportoknak, foglalkozási ágaknak bizonyos elvárások az öltözékekkel szemben (és nemcsak a katonai, rendőri, sport- vagy a népviseletek). Ahogy differenciálódott a társadalom, ahogy a tömegkommunikáció egyre gyorsabbá és egyre szélesebb rétegek felé közvetítette a divatváltozásokat, az öltözködésbeli normákat, fellazultak az évszázados minták és helyüket a modernitásnak megfelelő mintakövetések, szabályozók vették át. Az öltözék nyílt és rejtett befolyásolási mechanizmusának elemzése nem nélkülözheti a szociológia és a szociálpszichológia által feltárt ismereteket, a státuszszimbólumok tartalmát (nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy ezek koronként is, kultúránként is változtak). Természetesen vizsgálnunk kell, illetve az adott tudományterületekről át kell emelnünk saját értelmezési kereteink közé az érték- és normarendszerek összetett jellegzetességeit. Ugyanakkor figyelembe kell vennünk a személyes és érzelmi érintettségét is.

A kulturális homogenizáció, a kulturális, értékrendbeli kiegyenlítődésre való törekvés e téren is rendkívül erősen fejti ki hatását, s ha nincsenek is kötelezően előírt normák, vannak hallgatólagosan érvényben lévő, figyelembe veendő, követendő normatívák. A normalitás és az attól való eltérés (esetenként abnormalitás) társadalmi beállítottsága azonban változhat, változtatható. Ennek folyamán az öltözködéssel kapcsolatos „beágyazódottság” rendkívül képlékeny, alakíthatóvá válik, tartalmi-formai értelemben és időintervallumban egyaránt. A megjelenésekor tabusértőnek számító miniszoknya viselete például manapság már nem vált ki különösebb csodálkozást az emberekből, ám még mindig erőteljes érzelmi hullámokat generálhat, attól függően, hogy ki, hogyan, hol és mikor viseli.

Az öltözék eredetileg – és többnyire ma is – funkcionális szempontokat elégíti ki (pl. védekezés az időjárással szemben), ugyanakkor – mint erre már utaltam – szo-

³ Lásd pl. Buda & László (1981) (szerkesztők).

rosan összefügg a társadalmi csoportok, a család, az egyén érték- és normarendszerével, hagyományokkal, szokásokkal, ezért mindig rendelkezik pozitív és negatív értékvonással, értéktartománnyal. Elfogadása és elutasítása is lehetséges a használatól, funkciótól függetlenül, vélt, neki tulajdonított vagy valós minősége alapján. A funkcionalitáson túl (például, hogy megfelelően működik-e, megfelel-e a szükségleteknek) az öltözet szerepe rendkívül sokrétű a kommunikációban. Az öltözék mindig üzenet, közlés, hol tudatosan, hol kevésbé tudatosan. Arról szól, hogy viselője milyennek látja és milyennek akarja láttatni önmagát, mit és mennyit közvetít önmagából a külvilág felé, kikkel és mi módon azonosul, kiktől akar különbözni, elkülönülni – az adott helyzetben, vagy éppen általánosságban. Akár a szoknya hossza, a dekoltázs, az anyag, a mintázat, a férfiring színe⁴ – és így tovább – lehet közlés, felhívó jellegű, nonverbális és vizuális üzenet.

Kétségtelen, hogy a ruházat alapján történő beazonosíthatóság ma sokkal nehezebb, bizonytalanabb, mint a 20. század előtti időszakban, amikor az emberek az öltözködés alapján bizonyosságot szerezhettek a másik társadalmi státuszáról, szerepéről, és ezáltal az öltözék azonosíthatóvá tette az egyént. Egy népviseletbe öltözött lányt azonosítani lehetett egy adott társadalmi, etnikai csoporttal,⁵ és az eltérő viselet által más csoportokkal szemben különállónak is válhatott. Manapság ez a típusú „elhatárolódás” egyre ritkább látvány a nagyvárosokban, de már vidéken is. A régebbi korokhoz hasonló erejűkitűnést, megkülönböztetést, az egyenruhát (katonai, rendőri, papi, bizonyos kollégiumok, iskolák előírt egyenruhája esetében stb.) és/vagy a kiemelt ünnepi ruhát viselők esetében tapasztalhatunk.

A társadalmi, gazdasági modernizáció és a tömegtermelés következtében megváltozott az öltözködés, az öltözékhez való viszony is. Szerepe megnőtt a szociális közösségekben, a szubkultúrákban, a személyiség újratermelésében. Történik mindez ugyanakkor, amikor az értékrendszerre a kötöttségektől, az előírt normáktól való megszabadulás a jellemző: így nagyobb a szabadság a viseletben is! Szakítás a tradicionális értékekkel, a tekintélyek elfogadásával, a normakövetéssel; alapvető cél az önkiteljesítés, önkifejezés, önmegmutatás, a vállalt szerepek nyilvánossá tétele. Ennek látszólag ellentmond a presztízskereső fogyasztói magatartás. Amíg a luxustárgyakat kevesen birtokolják, szimbolikus értékük által jelentős a szuggesztív kommunikációs szerepük. Mihelyt gyakorivá válnak, elvesztik presztízstüket és szuggesztív hatásukat. Veblen (1899) úgy látta, hogy a hivalkodó fogyasztás a társadalmi

⁴ Izgalmasan alakul például a nyugatias kultúrában hagyományosan lányosnak tekintett rózsaszín, illetve pink szín vizuális kommunikációs üzenete: Koller (2008) szerint a pink szín eleinte a nőies szexualitás és szexuális identitás jelképe volt, később a homoszexualitáshoz is erősen asszociálódott. Az utóbbi időben viszont – a férfi viseletben is markánsan megjelenve – ez a szín egyre erősebben kapcsolódik a posztfeminista társas szemiotikához és kognitív szemantikához (szerkesztők).

⁵ Lásd például Fél (1952) (szerkesztők).

hierarchiában elfoglalt helyet hivatott reprezentálni, így az egyének a státuszt, a gazdagságot kommunikálják mások felé. Simmel (1905) a beilleszkedést és a különbözőni vágyás mechanizmusait, természetrajzát vizsgálta. Szerinte is fontos a társadalmi hierarchia, ám úgy vélekedett, hogy a divattal elsősorban egy vágyott csoport-hoz való tartozást – vagy épp elkülönülést – mutatunk ki így. Nem mindig tudjuk megmondani, hogy egy-egy tárgy pontosan mit jelent, és néha magunk se tudjuk, hogy mit akarunk mondani, mutatni vele (Barthes, 1999). Jean Baudrillard (1968) szerint elsősorban társadalmi tagságot vásárolunk, illetve azzal, hogy mit veszünk, vagy mit hordunk, nem csak azt mutatjuk meg, hogy kik vagyunk, kik szeretnénk lenni, hová szeretnénk tartozni – azaz milyen identitást kölcsönzünk magunknak a tárgyaink által – hanem, hogy kik nem akarunk lenni, kiktől akarunk különbözni. Herbert Blumer (1969) szerint mindennapi ruházkodásunk tudatos döntés és tevékenység következménye, és nem pusztán a tudatalatti mechanizmus megnyilvánulása. Hangsúlyozza, hogy egy termékkel identitást vásárolunk, amely elsősorban a mások számára közvetített üzenetkomplexum része, azaz azt tartjuk legfontosabbnak, hogy mások mit látnak rajunk, milyen identitást láttatunk, melyekkel azonosulunk valóságosan vagy vágyottan. Ezt a jelenséget Blumer a szimbolikus interakciókon keresztül vizsgálta, amik segítségével értelmezi azt, hogy a társadalmi érintkezésekben az egyén értelmező szerepe és egymás cselekvésének a dekódolása játssza a legnagyobb szerepet. Mindez csak akkor lehetséges, hogyha a társadalom többi tagja is tisztában van a jelentéssel, jelentésrétegekkel, azaz a jelentés közös választáson (*collective selection*) alapul.

3. Kiemelt események, ünnepek

Az öltözködés mindennapi színterei és az ott viselt a hétköznapi öltözék, amelyet elsősorban funkcionális céliránnyal választunk ki (attól függ, hogy mit veszek fel, hogy milyen tevékenységre készülök), nehezen közelíthető meg sokszínűsége, hektikussága és az egyéni motivációk rétegzettség, összetettség, a tudatos és nem tudatos elemek keveredése miatt. Határozottabb szabályrendszerben történik az ünnepekkel kapcsolatos öltözködés, így többet, pontosabban tudhatunk az ezzel kapcsolatos elvárásokról is. A következő alfejezetben néhány kiemelt ünnepről lesz szó. Ezek esetében meghatározó jelentőséget tulajdonítunk annak, hogy az esemény során az egyén hogyan reprezentálja önmagát az öltözködésén keresztül és ezáltal hogyan és milyen formában hat közvetlen környezetére.

Kapitány Gábor és Kapitány Ágnes *Látható és láthatatlan világok az ezredfordulón* (2013) című könyvükben külön fejezetekben mutatják be, hogy a 90-es évektől mennyire jelentőssé válik az ünnepek külső reprezentálása a környezet felé; az emberek többsége egyre fontosabbnak érzi, hogy fájdalomukat, örömeiket, ünnepi han-

gulataikat a nyilvánosság irányába láthatóvá tegyék. Az ünnepi terek hangsúlyozása, kiemelése, az időintervallum kiterjesztése mellett az ünnepeken, szertartásokon, fontos eseményeken való megjelenés szintén hozzátartozik ahhoz a folyamathoz, amelyben egyre fontosabbá válik az „én” meghatározásának, megmutatásának kényszere a ruházattal történő reprezentáción keresztül. A ruha, a külső, a megjelenés díszítőelemei egyre meghatározóbbá, fontosabbá váltak az önreprezentáció során.

Mint ezt Simmel (1905) óta számos kutató bizonyította (pl. a kommunikációkutatások, lásd Ekman, 1982), viszonyunk a saját énkörhöz és annak határaihoz kettős természetű. Egyrészt küzdünk azért, hogy megőrizzük egyéniségünket, mint az autonómia eszközt, másrészt viszont olykor arra vágyunk, hogy áthágjuk az én határait, amiket egy más, szabadabb létezés gátjainak tekintünk és másokkal azonosuljunk, másokhoz hasonlítunk. Határátlépés történik akkor is, amikor a mások által teremtett közegben a saját magunk által alkotott normák érvényesítését reprezentáljuk úgy, hogy tudatosan vagy nem tudatosan elutasítjuk a nem ránk szabott szokások eszközeit. Kérdés, hogy ebben az esetben is beszélhetünk-e szuggesztióról?

3.1. TEMETÉS

A divatkövetők öltözködésváltásaival gyakran olyannyira intoleráns a társadalom, hogy utóbb a viselet elterjedése, köznapivá válása után szinte érthetlenné válik a kezdeti elutasítás, tiltakozás, esetleges szankciók (büntetés, kirekesztés, agresszió). A temetés, az esküvő, a bál, az államvizsga: ma is a határesetek közé tartoznak, így megfelelnek választott témánk közvetlen vizsgálatának.

Ezek az események ma is az emberi élet rendkívüli időszakaihoz, kiemelt eseményeihez kapcsolódnak. A zárt kultúrákban, a vallásokban a hétköznapokat tagolták az ünnepek (Eliade, 1957/1987, 1961). Épp ezért természetes, hogy nem a mindennapi öltözék, hanem az ünnepi viselet az, amelyekhez a szuggesztív kommunikáció kötődik, még pontosabban: szorosan összefügg vele. A zárt kultúrákban a temetés minden mozzanata a közösség érték- és normarendszere alapján szigorúan szabályozott volt (a szertartás rendje mellett a halott és a búcsúzó öltözéke is). Az íratlan szabályoktól eltérni nem lehetett, illetve bármilyen változtatás normaszegésnek számított és azonnali szankciókat vont maga után (Magyarországon még az 50–60-as években is). Ez a szertartás részleteire ugyanúgy vonatkozott, mint a kötelező öltözködéssre.

A halálhoz való viszony a modern társadalmakban alapvetően megváltozott (Végh, 1994), elsősorban a vallásosság mértékének módosulása, illetve a vallástalanság terjedése következtében. A temetkezési formák is bővültek: a koporsóban a földbe temetés évezredek szokása helyett új technológiák, új módok jelentek meg (pl. hamvak szétszórása, az urnák különböző kiemelt/különleges helyeken tartása). Mindezek

ellenére a temetésen való megjelenés, öltözködés iránt megmaradtak az elvárások: a mi kultúrákban hagyományosan fekete öltözék a nőknél, és fehér ing, fekete öltöny és nyakkendő a férfiaknál. Egyaránt íratlan szabály vonatkozik a városiakra és falun élőkre, alacsonyabb vagy magasabb társadalmi státuszúakra, vallásos és vallástalan emberekre. A többség – még az egyébként nem normakövetők, szabálytalan viselkedést vállalók, a hagyományokkal kulturális szignálok terén is látványosan szakítók szakítók is – alkalmazkodik a ki nem mondott és elvárt szabványöltözködéshez. Ezért is emelem ki elsőként a temetéshez való viszonyt: itt maradtak meg leginkább a hagyományos öltözködéssel szembeni elvárások és az ezektől eltérő öltözék el nem fogadása, elutasítása, megszólása. Önmagukat mentegelve érvelnek azok is, akik nem az elvártnak megfelelően öltözve jelennek meg a temetésen, ha a téma szóba kerül, másokra, a többi nem hagyományosan öltözöttre, olykor a családra, az idegenekre, azokra a szertartásvezetőkre hivatkoznak, akik nem szóltak külön az elvárt öltözékről. Azaz egyéni döntésüket áthárítják másokra a kínos helyzetben. A normasértő öltözködésnek van egy rendkívül »alattomos« sajátossága: megfelelő hivatkozási és érvelési alapot nyújt a családok, barátok között évek óta tartó konfliktusok felelevenítésére és a harag elmélyítésére. Sajnos több olyan temetésen is voltam az elmúlt időszakban, amelyeknek személyeskedő utözöngéje volt a résztvevők külsejének rosszindulatú értékelése.

Határozott értékrenddel és magabiztos személyiséggel rendelkezik, aki vállalja, hogy a megszokottól eltérő öltözékben – saját identitásának és normáinak megfelelő viseletben – vesz részt a temetési ceremóniában, mintegy hangsúlyozva, hogy számára a fájdalom és szomorúság kifejezésében nem a külsőnek van jelentősége. Ezáltal a külső megjelenés még fajsúlyosabbá válik a többiek részére, esetleg rosszallást, elutasítást válthat ki, további értelmezési és viszonyulási keretek keresésére, megfelelő attitűd kialakítására kényszerítheti a „normakövetőket”.

Nem kell feltétlen deviáns vagy harsány, kihívó öltözék ahhoz, hogy az eltérés, szabályszegés feltűnést keltsen. Minden másság szuggesztív hatású, a fekete (esetleg sötét) ruha mellőzése önmagában olyan feltűnést kelthet, amit bízást nevezhetünk szuggesztív kommunikációnak. Jellemzően azonnali reakciókat, viszontválaszokat vált ki, és legtöbbször megjegyzések hangzanak el többé-kevésbé hallhatóan: „ez tiszteletlenség”, „legalább a halottra lehetne tekintettel”, „minek feltűnősködni egy temetésen” stb. Az ellenállás látszólag érzelmi alapú, valójában az elvárt normakövetés megszegését kifejező szabálykövetői magatartás megnyilvánulásáról van szó, miközben a temetés, a halál iránt rendkívül tisztázatlan a mai ember hozzáállása.

Fontos kiemelni, hogy a fiatal generáció tagjainak többsége is azonosul a szerintük is létező elvárással, anélkül, hogy ezt a struktúrát, szimbólumrendszert átgondolnák. Akik nem azonosulnak az elvárásokkal, azok az esetek többségében hosszan elnyúló családi vagy szélesebb kapcsolati hálóban végbemenő kritika célpontjává válhatnak, amelyek sértettséget, számonkérést és haragot válthatnak ki mindkét ol-

dalon. Különböző konfliktusok alibi-problémájának főszereplőjévé lesznek a nem alkalmazkodók pusztán azért, mert nem követik az íratlan hagyományt, vagy a soha meg nem beszélt családi elvárásokat. A legújabb kor nem ír elő olyan temetéshez illő öltözéket, melynek átvétele könnyítené a temetési konvenciókhoz való alkalmazkodást, így még érdekesebb, hogy feszültségek forrása lehet az öltözék.

3.2. ESKÜVŐ

Az esküvői ruhák szerepköre is megváltozott az utóbbi évtizedekben. A falusi és a városi kultúrákban is erősen meghatározottak, szabályozottak voltak az ünnepek,⁶ így az esküvő is. Az esküvői öltözködés olyan rituálé volt, amelyen előírt szerepeiknek megfelelően vettek részt a családtagok, rokonok. Egy 1983-1984-ben készült kutatás (S. Nagy, 1984) Mosonmagyaróváron (polgári családoknál) és Kimlén (különböző nemzetiségű és vallású, paraszti munkát is végző családoknál) az esküvői öltözékre és az esküvői fotózásra összpontosított. A hagyományok, a hagyománykövetés határozta meg az esküvői viseletet és az esküvői fotókészítést is: mind a polgári, mind a paraszti elvárások, értékek keveredtek a két háború közötti minták követésében. Ezek háttérben még a 19. század végi – 20. század elejei minták, hagyományok álltak. Sem a városban, sem a több részből álló faluban nyoma sem volt az ötvenes-hatvanas évekre amúgy nagyon is jellemző szegényes, jellegtelen, a mindennapi viselettől alig különböző esküvői öltözékeknek, még erősen éltek a hagyományok, amelyek szembefeszültek a korszak közhelyességével.

A nyolcvanas évektől az életvitel, a mindennapi kultúra színvonalának javulását követően újra igényesebb, a hétköznapitól feltűnően különböző, a nőknél leginkább fehér, a férfiaknál sötét alkalmi ruhákban jelentek meg a párok a külsőségekben is egyre díszesebb esküvőkön. A divat, ami ismét felfedezte ezt a területet, ráerősített erre. A házasságkötés, maga az esküvői szertartás, az ünneplő öltözékek, az ünnepi étkezés az egykori és a megújult, új normakövetés, az egykori polgári hagyományok és azok modernizálása jegyében zajlott/zajlik, többnyire még olyan fiatalok esetében is, akik egyébként az élet számos területén nem fogadják el a normakövetést, a hagyományokból átvett szokásokat, sőt: el is utasítják azokat. Mondható, hogy a konform viselet az esküvőn a gazdagon díszített, bő anyagfelhasználással készült luxuruha, mely későbbiekben sem alakítható át más funkciójú viseletté. Veblen (1975) már a 19. század végén többször is bizonyította, hogy a luxus, a felesleg a kultúra tartozéka, hozadéka. Mindennek elfogadásában jelentős mozzanat a konformitás, a megfelelni akarás, a mások véleményéhez, vélt vagy valós értékeihez igazodás (cso-

⁶ Lásd például Paládi-Kovács et al. (dátum nélkül). Forrás: <http://mek.niif.hu/02100/02152/html/04/index.html> (letöltés: 2014. 11. 12.) (szerkesztők).

portnyomás: szülők, nagyszülők – „mit szólnának a rokonok, a szomszédok, a barátok”), a saját ítélőképesség, ízlés háttérbe szorítása a minél látványosabb szereplés érdekében. Persze a női szerep, a szépség hangsúlyozása sem utolsó szempont. Ehhez is az kell, hogy a látványos ünnepi ruhát viselő elhiggye a többieknek, így lesz a legmegfelelőbb (a konform cselekvés indítéka sokszor igen szerteágazó).

Az általánosan elfogadottá váló esküvői öltözékben, viseletben, viselkedésben számos szuggesztív mozzanat van. Leginkább az anyák, nagyanyák, keresztanyák várják el az igazodás, alkalmazkodás feltétlen fontosságát. Az érzelmi hatások is hozzájárulnak, hogy az esküvői ruhát viselők vagy rutinszerűen, vagy megalkuvással, vagy belátással, kompromisszumkészséggel vagy józan érdekek révén engednek a szokások betartásának, az íratlan szabályoknak, a család, rokonok, esetleg barátok elvárásának. A szuggesztív kommunikáció különösen figyelemre méltó azokban az esetekben, amikor az esküvői ruhák feltűnően eltérnek a konform elegáns esküvői öltözettől, amikor maguk az öltözék viselői – vagy a szülők őáltaluk – figyelemfelkeltő öltözékükkel kifejezetten hatni akarnak környezetükre. Számos női divatlap az elmúlt évtizedben kifejezetten erre serkenti az esküvői ruhát választókat: egyedi, eltérő modelleket kínál. Lehetséges a teljes szakítás a megszokottal, elvárttal: színben, anyagban, fazonban, kivitelezésben. Ennek hatása azért rendkívül szuggesztív, mert a konformitással és a hagyományokkal való szakítás, a kötöttségekkel, elvárásokkal szembeni szabad döntés valójában rejtett normakövető magatartás, hiszen vállaltan ünnepi viselet, a maga individuális módján is kiemelt értéknek tekinti az esküvőt, magát az esküvői ruhát pedig olyan szimbolikus tárgynak, amely karakteresen megkülönböztethető a hétköznapi viselettől. Vagyis a nonkonformitás, a látványos szembenállás a konformitással csak látszólagos. Bonyolultabb, rejtettebb a normakövetés és benne van az új értékteremtés mozzanata is (még ha ez nem is tudatos motiváció). Másik mód, amikor maradnak hasonlóságok az általánosan elfogadott esküvői ruhákkal (pl. fehér szín vagy sok, bőséges anyag), de mintegy „felülírják” azok sablonjait, gazdagítják a formát, bővítik az anyaghasználatot, a díszítést, a régi szabványok helyett feltűnően új modellt kreálnak. Például a szemből „szüziess” menyasszonyi ruhán hátul „csiklandozóan” mély a kivágás. Vagy a felül a fátyla alól szendén kipillantó ara szoknyája alig arasznyi. Vagy aki nem először megy férjhez, nem esküszik fehér habos királynőiben, fátyollal, hanem bézs kiskosztümben, kappalal⁷. Értékük és szuggesztív hatásuk a kivitelezésen túl egyediségükben rejlik. Közülük több mintaadóvá válhat, így mások is követik, utánozzák és ettől kezdve a divatkövető magatartások mechanizmusai lépnek életbe. Minél többen követik az

⁷ A fehér, királynő ruha (különösen fátyollal) kommunikációs jelentése – nyilván a szüzességgel összefüggésben – hagyományosan: ez a lány első, szüziess esküvője. A „nem első esküvő” hagyományos viselete a pasztellszínű kosztüm. A férfiaknál tudomásunk szerint nincs az esküvői öltözetben ennyire erős kommunikáció az esküvők számáról (szerkesztők).

eredetileg egyedi mintát, az annál érdektelenebbé válik, közhelyessé és amikor – ahogy a szociológusok fogalmazzák – „lesüllyed” a szélesebb csoportokhoz, érdektelenné válik, és a folyamatkezdődik előről.

3.3. BÁL

A rendszerváltozással Magyarországon és egész Közép-Európában ismét kiemelt jelentőségűvé váltak a díszes viseleteket felvonultató bálók, mintegy szimbolikusan visszautalva a szocializmus előtti idők látványos, eseménydús, különböző funkciójú báljaira. Annak ellenére, hogy szociológiai szempontból kevés információval rendelkezünk a bálók résztvevőiről, azok motivációiról, témánk szempontjából fontos foglalkozni az ezeken a reprezentatív eseményeken felvonultatott öltözékekkel.

A reprezentatív ünnepi bálók viseletére nagyrészt vonatkozik mindaz, amiről az esküvői ruhák kapcsán szó volt. Ezek a rendezvények, bálók (pl. balatonfüredi Anna-bál, Operaház: Operabál) nemcsak lokális érdeklődésre, figyelemre számíthatnak, hanem rendszerint országos hatókörű tömegkommunikációs eszközökben is kiemelt hírként szerepelnek. A televíziókban és az újságfotókon olyan részletesen mutatnak be néhány öltözéket, hogy ezek segítségünkre lehetnek a jelenségek és magának a báli viseletnek az elemzésében, értelmezésében. Természetesen a ruhakölteményekben mutatkozás, felvonulás kommunikációs gesztus, ami egyben kommunikációs zavaroknak is megnyilvánulása lehet. Ezeknek a bálókban a résztvevői a társadalmi, politikai, kulturális és gazdasági elit szűk csoportjához tartozó pénzügyi, gazdasági, politikai, tömegkommunikációs vezetők, médiaszereplők, olykor kultúraközvetítők – jelentős kulturális és értékrendbeli különbségekkel, ám pozicionális hasonlóságokkal. Öltözékük szuggesztív hatása státuszuktól, vélt vagy valós társadalmi szerepüktől függően feltehetően különbözik – ennek megítélésben itt leginkább feltételezésekre és a fotókon mutatott viselkedésükre hagyatkozom, valós hozzáállásukról, érzelmi viszonyulásukról nincsenek tudományosan értékelhető információk. Jelenlétük a bálon kapcsolati tőkájük következménye. A reprezentatív bálókban való ottlétük/életstílusuk, habitusuk, szokásaik, aspirációik következménye, öltözékük sugallt ízlés, szerepazonosulás. Kötelezettségüknek tartják a nyilvános ünnepi rendezvényeken való részvételt, ám nem ismeretes, hogy értékrendjük hierarchiájában hol foglal helyet ez a megmutatkozás (hovatartozás, sikeresség érzése). Érdekes volna megismerni, mennyire belső igényből vagy mennyire a társadalmi elvárásoknak megfelelésből fakad. A fotók és tévéhíradások alapján nehéz eldönteni, hogy mit miért kommunikálnak, mindenesetre a hazai kommunikációs mezőben a figyelem minden báli részvételnél rájuk irányul.

Ruházatuk többnyire elegánsan standard, konform, némi hagyománykövetéssel, az anyagi jóllét biztonságának megmutatásával. Igen ritkán fordul elő a kivételes,

egyedi megjelenés (inkább a médiaszereplőknél, esetleg a hatalom által preferált művészeknél vagy esetleg a feltűnően szép, jó alakú nőknél). Az ünnepi öltözék viselésében gyakran figyelhető meg merevség, némi természetellenes póz. Természetesen ez a réteg – mégha szívesebben tetszeleg is az új elit, az új középosztály szerepkörben, sem magatartásában, sem viselkedési kultúrájában nem azonos a régi feudális vagy/és polgári elittel, és pláne nem azonosak az egykori arisztokrácia és a szűk nagypolgárság leszármazottaival. Mindenképpen figyelemreméltó azonban mindaz, amit láttatni akarnak magukból: öltözékük, viselkedésük a maguktól elvárt és a tömegkommunikációban sugallt társadalmi szerepük, kommunikált értékrendjük. Viselkedésük, az öltözékükben kifejeződő normarendszerük nem otthonról hozott, nem mintakövető, hanem tanult, felvett és egy elképzelt/előírt szerepet utánoz.

4. A hiányos öltözködés kontextusa egy hétköznapi látvány alapján

A mondatban a hiányosság mindig arra utal, hogy a mondat valamely lényeges része nincs kitéve (É. Kiss, 1992). Az öltözködésben a hiányosság pont ennek ellentéte, hiszen a ruházat alól kitekintő, a normalitást (vagy annak vélt) meghaladó, a felháborodás és elfordulás szempontjából motivációs lényegeket látszódnak, „ki vannak téve”. Ilyen például valamely intim testrészünk „felesleges” megmutatása, az adott környezeti kontextustól idegen, nonverbális „párbeszéd” elindítása. Erre kiváló példa ma Magyarországon a nyilvános szoptatás és az aktust körülölelő tabudiskurzus.

A mai tabuk abban is különböznek a korábbiaktól, hogy a tabuszegés pillanatában nem mindig tudjuk, hogy a körülöttünk lévő emberek számára mi tabu és mi nem az. Bár sokan gondolják, hogy az incesztus – vérfertőzés – tabu minden kultúrán átívelő, egyetemes tiltás, a New York Times egy 1998-as cikke, amelyben egy lány felfedi bátyjához fűződő több éven keresztül tartó szerelmét és szexuális kapcsolatukat, és a hozzászólások nem egyértelműen elutasító attitűdje alapján, ez az ősi tabu is meginogni látszik. A jelenkori tabuk legnagyobb része nem épül stabil konszenzusra, a néma hagyomány is határozatlan körvonalú és nem világosak a következmények és az esetleges retorziók, inkább csak sejtjük, hogy mi számít tabunak, de biztosak csak ritkán lehetünk. Mint fentebb is utaltam erre, ilyen a nyilvános szoptatás jelensége. Valahogyan megoldandó, hogy a baba nyugalommal hozzáférhessen az anyamellhez, anélkül, hogy letakarnák a fejét – amelyet számos ok miatt (pl. forróság) nem biztos, hogy jól viselne. Zavaró lehet, ha az anya a szoptatás helyett folyamatosan arra koncentrálna: mi látszik ki a testéből, melléből és mit szólnak a körülötte lévők. Azoknak, akik ettől a látványtól felháborodva elfordulnak, rendszerint rengeteg „gondos” ötletük van arra vonatkozóan, hogy ezt az intimnek tartott „együttlétet” hogyan és hol lehetne kevésbé nyilvánosan végezni: „Takarják le ma-

gukat takaróval”, „Bújjanak el egy nyilvános wc-be, esetleg egy bokor mögé” és hasonlók.⁸ Vajon mi az oka annak, hogy ennek az ősi és természetes, ösztönös megnyilvánulásnak számos ellenzője akad? Egyrészt a kikandikáló női mell látványa és az ehhez társuló pozitív vagy negatív hozzáállás, asszociációk, elfedett emlékek, amelyeknek eltérő irányultságai lehetnek. A gyermek és az anya a szoptatás közben rendkívül bensőséges kapcsolatba kerülnek, így amikor ez a fajta intimitás nyilvánosságot kap, sokan érezhetik magukat kényelmetlenül. Ezzel párhuzamosan elindulhat tudatosan vagy tudattalanul egyfajta szexuális aktusra irányuló fantázia, ami így már megalapozza a normasértő magatartás megállapítását.

Számos módon lehet úgy szoptatni, hogy a baba feje szabad, az anya melle viszont nem látszik, például laza póló vagy ing megemelésével, vagy speciálisan szoptatásra készített öltözékek ravasz hasítékjain. Nézzünk néhány ötletet, hogy hogyan öltözködhetünk a diszkrét szoptatáshoz:⁹

„Szoknyához, nadrághoz vagy sorthoz viselt bő blúzok elég helyet adnak ahhoz, hogy a babát könnyen mellre lehessen tenni anélkül, hogy bármi is látszana.”

„A blúzt alulról fölfelé kezdjük el kigombolni!”

„Egy vékony takaró, vagy textiltelenka takarást nyújthat, amikor a babát mellre tesszük vagy oldalt váltunk.”

„Egy vékony trikó, amit a mellnél kör formában kivágunk, és a rendes ruhánk alatt hordunk, nemcsak melegít, hanem megkönnyíti a diszkrét szoptatást is.”

„Ha melltartót hordunk, ilyen alkalmakra a méretünknel picivel nagyobbat vegyünk! Így csak fel kell húzni, és nem kell kapsokkal bajlódni.”

Vajon ezek az alternatívák kinek az érdekeit szolgálják? A diszkrét szoptatásra biztatás ebben a kontextusban védi ugyan formálisan a gyerek és az anya intimitását, de leginkább az erre az aktusra rátekintőknek az erkölcsi normáit és a normalitásról való elképzelését támogatják.

⁸ Forrás: <http://www.babanet.hu/gyerek/szoptatas/te-vacsoraznal-egy-vecben/> (letöltés: 2014. 10. 09.)

⁹ Forrás: <http://www.lil.hu/cikkek/diszkretszipi> (letöltés: 2014. 09. 12.).

5. Interpretációk

A megjelenésre hangsúlyt fektető fiatal generáció számára fontos motiváció a megkülönböztethetőség és/vagy a csoporthoz tartozás. A lényeg nem a nemi identitásnak és az ebből fakadó szerepeknek megfelelő öltözködés, hanem a kitűnés és az elkülönülés minél hatékonyabb és látványosabb reprezentációja. A fiatalabb generációk (18-25 évesek) arra hívják fel a figyelmet, hogy ne feltétlenül a ruha határozza meg egy nő feminin jellegét, vagyis ne a ruha közvetítse a nemiségüket.¹⁰ Ezáltal az is nyomatékot kap, hogy az eddig európai kultúrában dominánsan nemekre specializált ruhadarabok mindkét nem esetében cserélhetővé válnak, vagyis a férfiak jogot kaphatnak arra, hogy szoknyát viseljenek (ami a keleti kultúrákban sok esetben szokványos), a nők viszont maskulin szabású öltözetben járjanak anélkül, hogy bármilyen negatív megjegyzést kapnának. Vagyis ez a maskulin és feminin anyagok és ruhadarabok játékossága, kreativitásra ösztönző, határokat nyirbáló, normasértő attitűdök alapját képező orientáció.

Mindez persze egy erőteljesen heteronormativitást elváró és támogató kulturális közegben nehezen értelmezhető és fogadható el, mert egy formát és tartalmat váltó, hagyományokhoz hűen nem ragaszkodó öltözködés–értelmezés más irányú kérdéseket is érint. Ilyen például a szexuális irányultság. Tény, hogy Magyarország markánsan homofób közegében (Takács, 2011) egy szoknyát viselő férfi megjelenése erőteljes ellenállásba, előítéletekbe, olykor fizikai retorzióba is átcsaphat – hacsak nincs egyértelműen határozott más kontextusa, pl. jelmezbál –, amelynek ismeretében kevesebben vállalkoznak arra, hogy a „manskirt”-világot ismertté és elfogadottá tegyék. Pedig igazából a melltartón kívül nincs egyetlen olyan ruhadarabunk sem, amelyet kizárólag nő hordhatna. Nyilván mindenki emlékszik a 2014-es Eurovíziós Dalfesztivál győztesére, Conchita Wurstra. A magyar média és a közösségi oldalakon olvasható megnyilvánulásokból világossá válhatott az a fajta dualitás, amely az énekes külsőségeinek értékelése kapcsán megfogalmazódott: normális/nem normális, ez ma már elfogadható/ma sem fogadható el. El tudjuk fogadni/nem tudjuk elfogadni azt, hogy Conchita Würst nem egy szakállas hosszú hajú férfi, hanem egy nőnek kisminkelt, műszempillás szakállas, hosszú hajú férfi női ruhában, hogy a férfi-nő gender egyszerre megjelenésére játszik rá, hogy egy androgün Jézus? Pedig a külső megjelenése összhangban volt a kontextussal, és a művészettörténet vagy rocktörténet hemzseg az ehhez hasonló példáktól (hasonlókat mondtak anno Dürer esetében, aki Jézus arcában festette meg magát, vagy Demjén Ferenc (Rózszi) öltözte a koncerteken, az Omega énekesének öltözete, a Queen együttes stb).¹¹

¹⁰ Lásd például Szapu (2009) (szerkesztők).

¹¹ Forrás: <https://www.facebook.com/168ora/photos/a.10150349770587048.372811.308921667047/10152411664232048/?type=1&fref=nf> (letöltés: 2014. 04. 11.)

„Azt a felfogást, hogy a nemnek »igazsága« van, a koherens nemiszerep-normák mátrixán át koherens identitásokat létrehozó regulatív (szabályozó) gyakorlatok szülik” írja Judith Butler (1990/2007, p. 17) – vagyis a mindennapi diskurzusainkban hogyan, milyen hangsúlyokkal, központozással jelenik meg és milyen kontextusban az a normatív elvárás, hogy a nőnek hogyan kell reprezentálnia nőiségét és a férfi milyen külsőségektől válik erőteljesen maszkulinná. Választott témánk az öltözködés, ám természetesen mindezek a problémák, kérdések számos más területen is jelen vannak, például szabadidő eltöltési formák, lakberendezés, tárgyi kultúra stb.

Ha ezeket a jellemzőket lebontjuk a hétköznapi viseleti kultúrájára, akkor hirtelen elveszni látszik az a fajta kapaszkodó, amely elméleti szinten oly pontosan megfogalmazódik az elvárások oldaláról. Vélhetően azt a fajta szimmetriát értjük a nőies vagy férfias megjelenésen, amely oly megnyugtató egy festményen, egy szobron vagy egy tárgyon. Azt várják többségében egy műtől, hogy ne térjen el a jól bejáratott, megszokott sémáktól: ne legyen túl színes, figuratív legyen és egy szempillantással nyugtázható: értem, ismerem. A kognitív gazdaságosság jegyében az emberek gyakran azt hiszik, hogy a lineáris perspektíva megfelel az emberi látásmód szabályainak, ez a „normális”, az „igazi”, az „objektív”, hasonlóképp, mint amit egy farmernadrág és a hozzá passzoló pulóver vagy póló viselése jelent, vagy a kényelmes melegítő és sportcipő. Eközben nehezen tűnik fel, hogy időközben, napjainkra nagyon is megváltozott az életmód, az életvitel és a szabadidő-kultúra. Aki eltér ettől az ismert szférától, arra felfigyelünk, aki a sokat hangsúlyozott nőies/férfias dualitás berögzült passzusai elől kitér és elkülönülni vágyik a többség által támogatott külsőségektől, az feltűnővé válik, még több figyelmet követel magának – szuggesztívvé válhat –, és ez már sokszor erőteljes beavatkozást jelent a magánszférába. Ez az érzelmi instabilitás indulatokat generálhat a normát hűen követők részéről.

A változtatás legnagyobb hátráltató eleme a gondolkodás és az ízlés beágyazottsága és rögzítettsége egy 19. századi polgári öltözködésformációba, amelyből csak kevesen – de a fiatalok közül egyre többen – mernek kikandikálni. „A jó és szép legyen szép és jó, a rossz és rút legyen rút és rossz, zavaró ellentmondások nélkül. Legyen meg az az érzése, hogy ha a világ egészében áttekinthetetlen is, de ami őt érinti belőle, azt tökéletesen átlátja, egyértelműen meg tudja ítélni. Ha ez adva van, úgy a »közép« képviselőjének is megvan a maga biztonságérzete, alkalomadtán nagyobb is, mint az elitkultúra képviselőjének biztonsága. A maga életterében ő is aktívnak tudja magát, saját sorsa nagymértékben függ tőle; s ha egyénként nem is, csoportként, az együttes hatás szintjén önmagát éppen hogy ő is a világ fenntartójának, a mindennapi élet működtetőjének tekinti.” (Kapitány & Kapitány, 1995. 93). Mindehhez természetesen megértően és elfogadóan kell közelednünk.

Mi történik, ha valaki az utcán szoptatja meg gyermekét és kilátszik a melle? Ha egy férfi szoknyát visel? Ha egy temetésen zöldben, lilában, sárgában vagy miniszoknyában jelenünk meg? Ez által megsértve érezzük azt a szocializációs közeget, amelyben megtanultuk, hogy mi a „normális”?

Az öltözködéskultúra elválaszthatatlan a viselkedéskultúrától – ezt újra és újra fontos hangsúlyoznunk. Mindez pedig szorosan összefügg a személy identifikációs képességeivel, mintáival, norma- és értékrendszerével – és a szuggesztív környezeti kommunikáció folyamataival.

HIVATKOZÁSOK

- Barthes, R. (1967/1999). *A divat mint rendszer*. Budapest: Helikon Kiadó.
- Baudrillard, J. (1968). *The system of objects (Radical thinkers)*. London: Verso.
- Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Broby-Johansen, R. (1966). *Az öltözködés története*. Budapest: Gondolat Kkiadó.
- Buda, B. (2006). *Empátia*. Budapest: Urbis Kiadó.
- Buda, B., & László, J. (1981). *Beszéd a szavak mögött*. Budapest: Tömegkommunikációs Kutatóközpont.
- Butler, J. (1990/2007). *Problémás nem*. Budapest: Balassi Kiadó Kft.
- Dúll, A. (2009). *A környezetpszichológia alapkérdései. Helyek, tárgyak, viselkedés*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Dúll, A. (2013). A környezeti kommunikáció vázlatja. In A. Szász, & F. Kirzsa (Eds.), *A kultúra rejtelméi* (pp. 162–173). Budapest: Makat – L'Harmattan Kiadó.
- É. Kiss, K. (1992). Az egyszerű mondat szerkezete. In F. Kiefer (Ed.), *Strukturális magyar nyelvtan. Mondattan* (pp. 48–57). Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Ekman, P. (1994). *The nature of emotion*. Oxford: Oxford University Press.
- Eliade, M. (1957/1987). *A szent és a profán*. Budapest: Európa Könyvkiadó.
- Eliade, M. (1961). *Images and symbols*. London: Harwile Press.
- Fél, E. (1952). Újabb szempontok a viselet kutatásához. A test technikája. *Ethnographia, LXII*, 408–415.
- Freud, S. (1913/2011). *Totem és tabu*. Budapest: Hermit Könyvkiadó Bt.
- Kapitány, Á., & Kapitány, G. (1995). Kulturális műveltségi blokkok a társadalomban. In K. S. Nagy (Ed.), *Józsa Péter emlékkönyv* (pp. 91–109). Budapest: Magyar Szociológiai Társaság.
- Kapitány, Á., & Kapitány, G. (2013). *Látható és láthatatlan világok az ezredfordulón – és utána*. Budapest: Typotex Kiadó.
- Klaniczay, G., & S. Nagy, K. (1982). *Divatszociológia*. Budapest: Tömegkommunikációs Kutatóközpont.
- Koller, V. (2008). 'Not just a colour': pink as a gender and sexuality marker in visual communication. *Visual Communication, 7*, 395–423.

- Lovászi, A., & Dúll, A. (2014). Megérint a látvány. *ÚjJel-Kép*, 2014/1. Forrás: http://communicatio.hu/jelkep/2014/1/lovaszi_anett_dull_andrea.htm (letöltés: 2015. 03. 03.)
- Lovászi, A., & Dúll, A. (2014). Személyes szigetek. Téri invázió és barrier-magatartás kommunikatív-pszichológiai vizsgálata. In J. Géczi, & F. András (Eds.), *A test mint antropológiai tér* (pp. 136–141). Veszprém: Pannon Egyetem, Modern Filológiai és Társadalomtudományi Kar.
- Paládi-Kovács, A., Balassa, I., Bodrogi, T., Domonkos, O., Dömötör, T., Gunda, B., Hofer, T., Orosz, I., Takács, L., Tálasi, I., & Vargyas, L. (Eds.), (dátum nélkül). *Magyar néprajz nyolc kötetben. Anyagi kultúra* 3. Forrás: <http://mek.niif.hu/02100/02152/html/04/index.html> (letöltés: 2014. 08. 13.)
- Parsons, T. (1964). *The social system*. New York–London: The Free Press.
- Pilling, J. (Ed.). (2007). *Orvosi kommunikáció*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Simmel, G. (1957). Fashion. *American Journal of Sociology*, 62(6), 541–558.
- S. Nagy, K. (1984). Vizuális kommunikáció Mosonmagyaróvárott és környékén. *Kultúra és közösség*, 12(6), 73–83.
- Szapu, M. (2009). A fiatalok önazonosító és megkülönböztető jelei, szimbólumai az öltözködésben. In I. Simonovics, & T. Valuch (Eds.), *Öltöztessük fel az országot!* (pp. 207–222). Budapest: Argumentum, Budapesti Történelmi Múzeum, 1956-os Intézet.
- Takács, J. (Ed.), (2011). *Homofóbia Magyarországon*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Varga, K. (Ed.), (2005). *Szuggesztív kommunikáció a szomatikus orvoslásban*. Budapest: Országos Addiktológiai Intézet.
- Varga, K. (Ed.), (2011). *A szavakon túl. Kommunikáció és szuggesztív az orvosi gyakorlatban*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Varga, K., & Diószeghy, Cs. (2001). *Hűtésbefizetés, avagy a szuggesztíók szerepe a mindennapi orvosi gyakorlatban*. Budapest: Pólya Kiadó.
- Veblen, T. (1975). *A dologtalan osztály elmélete*. Budapest: Közgazdasági és Jogi Kiadó.
- Végh K. (1994). A modern ember viszonya a halálhoz. *Esély: társadalom- és szociálpolitikai folyóirat*, 5(6), 68–76.
- Zsolt, P. (2007). *Divatszociológia*. Budapest: Pro Die Kiadó.

A cumihasználat propagálása a szoptatással szemben

1. A szoptatás helyzete kultúránkban

1981 óta létezik *Az anyatejet helyettesítő készítmények marketingjének nemzetközi kódexe*, amelynek „célja az, hogy a szoptatás védelmével és támogatásával hozzájáruljon a csecsemők biztonsághoz és megfelelő táplálásához” (1. cikkely). „Minden csecsemőtáplálással foglalkozó írott, hangzó vagy audiovizuális tájékoztató és oktató anyagnak, tartalmaznia kell – többek között – világos információt a szoptatás előnyeiről és a tápszerhasználat hátrányairól és veszélyeiről. A tájékoztató anyagokban nem szerepelhet sem kép, sem szöveg, ami az anyatejet helyettesítő készítmények használatát idealizálja” (4. cikkely). „A Kódex tárgykörébe tartozik a tápszerek és bébiételek mellett a cumisüvegek és a cumik reklámozása is” (2. cikkely). „A Kódex vonatkozik a forgalmazókra, akik a Kódex tárgykörébe tartozó termékek nagy- vagy kiskereskedelmi forgalmazásával foglalkoznak; a gyártókra; a marketingre, vagyis a termékek népszerűsítésére, elosztására, eladására, reklámjára; valamint a hozzájuk kapcsolódó PR-tevékenységre és tájékoztatásra; a termékek csomagolására és címkéire” (3. cikkely). „Tilos továbbá a Kódex tárgykörébe tartozó termékeket” – beleértve tehát a cumisüvegeket és a cumikat is – „a nagyközönség számára reklámozni vagy bármilyen egyéb formában népszerűsíteni. A gyártók és a forgalmazók nem ajándékozhatnak a várandós, csecsemős vagy kisgyerekes anyáknak olyan árucikket vagy eszközt, ami az anyatejet helyettesítő készítmények használatát vagy a cumisüveges etetést népszerűsíti” (5. cikkely). „A termék-tájékoztatónak tényszerűnek kell lennie és nem sugallhatja, hogy a cumisüveges etetés egyenértékű a szoptatással vagy jobb annál” (7. cikkely) (WHO, 1981).

Az azóta eltelt időben felnőtt egy generáció, akik maguk is szülővé váltak. Az őket körülvevő környezet segítette-e az anyák számára, hogy a természetes szoptatást válasszák csecsemőik táplálásában? Figyelemre méltó, hogy a Kódex elfogadásának húsz éves évfordulóján újabb kiegészítést tett az Egészségügyi Világszervezet: „A társadalom minden rétege részt kell, hogy vállaljon a csecsemő- és kisgyermek-táplálás javításában minden rendelkezésére álló eszközzel – legfőképpen azzal, hogy ösztönzi az optimális táplálási gyakorlatokat. Teljes körű összefogásra van szükség, amely sokrétű, mélyreható és hosszú távú megközelítést igényel. A Gyermekegészségügyi Egyezményben foglaltak értelmében a társadalom minden rétegének, de leginkább a szülőknek és a gyermekeknek hozzá kell férniük minden megadható tájékoztatás-

hoz és segítséghez, ami a gyermekegészségügyről és – táplálkozásról szóló alapvető ismereteket, valamint a szoptatás előnyeit érinti. Új megközelítéseket kell kidolgozni annak érdekében, hogy érvényt kapjon a globális közegészségügyi javaslat: a kizárólagos szoptatást védeni, támogatni és ösztönözni kell az első hat hónapban, majd biztonságos és megfelelő kiegészítő ételeket kell adni a gyermeknek, a két éves koráig vagy akár azon túl is fenntartott szoptatás mellett. Ezeknek az elveknek a széleskörű elterjesztéséhez azonban meg kell találni a megfelelő csatornákat, hogy mihamarabb minden közösség ezekhez a gyakorlatokhoz tartsa magát.” (WHO 2001-es közgyűlés)

A szoptatás a csecsemőtáplálás, csecsemőgondozás biológiai normája. Az, hogy ezt a természetes folyamatot védeni, támogatni kell, rámutat arra, hogy kultúránkban ez a természetes folyamat hosszú évtizedek óta minduntalan akadályokba ütközik (Varga, Andrek, & Herczog, 2011).

I.1. A BIOLÓGIAI NORMA

Minden emlős faj kicsinye – legyen szó akár kölyökcicáról vagy kismajomról – számára az optimális táplálék a saját anyja teje. Ez alól az embergyerek sem kivétel. A csecsemő számára is édesanyja teje a legkedvezőbb. Az anyatej összetételében alkalmazkodik a kisbaba szükségleteihez (Guóth-Gumberger & Hormann, 2003). Magas víztartalma (érett tej: 87,5 %) fontos a csecsemő számára; szüksége van rá hőmérsékletének szabályozásához és ebben található az anyatej további összetevői oldott vagy szuszpenzált állapotban. Optimális arányban és összetételben tartalmaz zsírt (a lipidek a második legnagyobb mennyiségű összetevők), szénhidrátokat, (az emberi fajra jellemző) fehérjéket, vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket, hormonokat, prosztaglandinokat és sejteket. Az anyatej nemcsak tápanyagul szolgál, hanem a benne lévő immunglobulinok nagyon fontos szerepet játszanak, hiszen védik a fejletlen immunrendszerű csecsemőt a kórokozókkal szemben. Erre egyetlen tápszer sem képes (Kun, 2011).

A szoptatás során a kisbaba megfelelő összetételű, hőmérsékletű, steril tápanyaghoz jut hozzá. A mell szopása erősíti a kicsi arcizmait és normális fejlődést biztosít fogazatának. A mell anyaga, formája és működése annyira speciális, hogy azt a legkorszerűbb cumisüveg sem tudja utánozni. Ebből adódóan a kisbaba teljesen másképp kapja be, másképp szívja, nyelve máshogyan helyezkedik el, mint cumihasználatnál. A cumisüveghez kapcsolódó, eltérő technika össze is zavarhatja a babát, ami rossz szopási technikához, a mell kisebesedéséhez, illetve a mell elutasításához vezethet.

A szoptatás azonban nemcsak táplálás, hanem kommunikáció is egyben. A babának táplálékon és immunvédelmen kívül megnyugtatót, vizsgáztatást, biztonságér-

zetet ad; a kémiai kommunikáció révén pedig az anyatej összetétele mindig a baba pillanatnyi igényeihez igazodik (Kun, 2011).

A szoptatás a szoptató anya egészségére is pozitív hatással van. A szoptató nőknél a későbbiekben ritkább a csontritkulás, a mellrák, petefészekrák, nyelőcső- és pajzsmirigyrák és a vérszegénység (Guóth-Gumberger & Hormann, 2003). A család, a barátok és a szakemberek megfelelő és hozzáértő támogatásával az anyák többsége képes kizárólag és hosszabb ideig szoptatni gyermekét. Megfelelő támogatás hiányában azonban gyakran túl nagy teher nehezedik az édesanyákra. Sok esetben általánosan, a laikusok és egészségügyi dolgozók körében egyaránt elterjedt tévhitek akadályozzák a szoptatást. A tápszercégek pedig a tudományos tények felhasználásával tudatosan próbálják megingatni az édesanyák önbizalmát, hogy aztán félinformációkkal és végső soron termékeikkel segíthessenek rajtuk (W. Ungváry, 2012).

1.2. EGY KIS CUMITÖRTÉNET

A múltban is születtek különféle megoldások arra az esetre, ha az anya valamilyen oknál fogva nem tudott csecsemője mellett lenni. A szerencséseknek ilyenkor dajkájuk volt, aki az anya helyett nyújtott biztonságos közelséget. A sokgyerekes, dolgozó anyáknak, illetve a túl sok gyereket felvállaló dajkáknak azonban kellett valamilyen megoldás, hogy a síró csecsemőt elcsendesítsék. Erre nyújtott megoldást a „szopacs”. „A csecsemők cumi gyanánt vékony, sűrű szövésű anyagba kötött, tejbe, vízbe, mézbe mártott vagy áztatott kenyérdarabkákat, esetleg péppé rágott ételt kaptak, amelyet azután naphosszat szopogathattak. Ezt hívták szopacsnak, cucának vagy dudlinak.” (Fábri, 2011. 15). Egyéb, veszélyes megoldás volt még a csecsemő lenyugtatása mákgubó héjából főzött teával vagy pálinkás kenyérrel. Ezek a megoldások azonban nem bizonyultak biztonságosnak és sok csecsemő nem élte túl ezeket a szokásokat (és persze ezekkel járó alacsony higiénia és nem megfelelő táplálékot).

Arra is találunk példákat a történelemben, hogy milyen megoldások születtek, ha egy csecsemőt valamilyen oknál fogva nem mellből tápláltak. Az antik világban az ősi cumisüveg agyagból készült. A 16. századtól bőrt és fát használtak fel készítéséhez, a 18. századtól pedig tehénzarvat. A 19. században pamutból, később gumi cumival borított sörsüveg volt a cumisüveg. Ezek azonban nem voltak általános megoldások (www.wikipedia.de). Arra is volt példa, hogy egyenesen a tehéntőgy bimbóját húzták rá az üvegre, vagy egy vékony, kilukasztott bőrt. De voltak használatban üvegből vagy gumiból készült cső alakú cumisüvegek is. Ezeket azonban szinte lehetetlen volt tisztán tartani és a sok haláleset miatt a francia és az olasz orvosok a betiltásukat követelték (Sarti & Sparnacci, 2010). A latex cumik a 20. század harmincas éveiben jelentek meg, az üveget pedig a hatvanas évektől fokozatosan visszaszorította a polycarbonat.

A cumisüvegek és cumik tömeges gyártása és azok reklámozása új irányt adott a gyereknevelésnek és a csecsemők elengedhetetlen tartozékává, kultikus tárggyá tette a cumikat és cumisüvegeket. Nemcsak a cumik, hanem az azokról való leszokás–leszoktatás is része lett a gyermeknevelésnek. Német nyelvterületen létezik a „Cumitündér”, akinek a gyerekek odaajándékozzák cumijukat, néha „cumiünneppel” egybekötve. Dániából, a múlt század húszas éveiből származó ötlet (melynek manapság német nyelvterületen is van folytatása), hogy a gyerekek egy „cumifára” akasztják föl cumijukat, megkönnyítve ezzel az elválást tőle. Ott meg is látogathatják. A családok pedig időnként gyerekprogramokat, „cumifesztiválokat” tartanak a cumifánál. A cumiról való leszokásnak és leszoktatásnak pedig hatalmas irodalma van.

1.3. AZ ANYATEJES TÁPLÁLÁS HÁTTÉRBE SZORULÁSA

A kimondottan csecsemőknek szánt tápszerek megjelenéséig a csecsemők alternatív táplálása eléggé kockázatos volt. A babákat anyatej hiányában különféle állatok tejével, pépekkel, lisztlevessal próbálták meg életben tartania. Az egyszerűen elkészíthető csecsemőtápszerek megjelenése a modern világban sokat változtatott a társadalom attitűdjén, a „ősi” szoptatás került szembe a „modern” csecsemőtáplálással. Bár a kezdetleges tápszerek csupán lisztből, cukorból, tehéntejből és egyéb összetevőkből (limelé, maláta) álltak, akadt olyan is, amelyekben tej sem volt; mégis úgy reklámozták őket, mint a lehető legtokéletesebb bébitáplálékot. A mai tápszerek alapja tehéntej vagy szója, amelyekben a tápanyagokat úgy módosítják, hogy az hasonlítson az anyatej összetételére; ehhez például módosított növényi olajokat vagy halolajokat használnak (Kun, 2011).

A csecsemők cumisüvegből való táplálása komoly üzletág. Ezért is tesznek meg mindent a bébiételt gyártó és forgalmazó cégek, hogy termékeiket népszerűsítsék, még akkor is, ha ki kell játszaniuk, illetve meg kell sérteniük a Kódexet.

A társadalmi átalakulás, a nagycsaládok felbomlása, az átlagos gyerekszám csökkenése, a nők tömeges munkába állása is kedvezett a mesterséges csecsemőtáplálás elterjedésének. A felnövekvő lányok számára már nem volt mindennapos a szopó csecsemő látványa. Emellett a női mell szexuális szimbólummá, míg a szoptatás szemérmes¹ aktussá vált.

A WHO/UNICEF 1992-ben adta ki közös állásfoglalását, melyben újra felhívták erre a tendenciára a figyelmet és iránymutatást adtak arra vonatkozóan, hogyan kellene a jövő édesanyáinak a szoptatáshoz való attitűdjét pozitívan befolyásolni.

„A szoptatás népszerűsítése és elősegítése nemcsak az egészségügyi szolgálatok felelőssége, nem is csak egy elszigetelt program. Tekintsük úgy, mint egyikét azon

¹ Vö. Rajkó tanulmánya a jelen kötetben (szerkesztők).

fontos egészséggel és táplálással kapcsolatos irányelveknek, melyek megérdemlik az egész társadalom támogatását. [...] A nők szoptatási hajlandóságát messzemenően befolyásolják a gyermek és ifjúkori tapasztalataik és a neveltetésük. Sokkal könnyebben fogadják el a szoptatást követendő példaként, ha rendszeresen látnak szoptató nőt, családjukban vagy baráti környezetükben. Ott, ahol a 'cumisüveg-kultusz' uralkodik, a lányokban és fiatal nőkben nem alakul ki a szoptató anya mintaképe. Nem meglepő tehát, hogy az ilyen környezetben felnőtt nők gyakran keveset vagy semmit sem tudnak a szoptatásról, nincs, vagy kevés tapasztalatuk van annak mechanizmusairól, nem bíznak saját képességükben. Nincs olyan családtagjuk, barátnőjük, akik segítenék őket a szoptatás elkezdésekor felmerülő problémák leküzdésében. Kirívó esetben fiatal anyák generációi nőnek fel úgy, hogy nem láttak másokat szoptatni. Nem ismerik, sőt idejét múltnak és szükségtelennek tartják a szoptatást. [...] A lányoknak gyerekkortól a serdülőkorig olyan tapasztalatokat, elméleti ismereteket kellene szerezniük, melyek pozitív módon befolyásolják őket.” (WHO/UNICEF, 1992)

Évtizedek teltek el azóta. Az akkori kislányok a ma édesanyái. A cumisüveg-kultusz azonban mit sem változott, sőt az utóbbi években az internet és az internetes/okostelefon alkalmazások térhódításával felerősödni látszik. A rendszerváltást követően Magyarországot elárasztó árudömping a cumisüveg és a cumi piacát is érintette. Bőséges a választék. A tanulmány írásának idején a cumi.lap.hu weboldal 11 gyártó különböző cumijait ajánlja, a cumisüveg.lap.hu weboldalon 13 cég különböző cumisüvegtípusairól tájékozódhatunk. Az egyik népszerű gyártó például „innovatív cumikat” ajánl két különböző méretben, 6 különböző formában, amelyek között „sötétben világító”, „különösen fogbarát”, „babadivat inspirálta”, sőt „dizájn-díjjal kitüntetett levegős” is szerepel. „Individualista kisbabáknak” pedig nevüket feltüntetve rendelhetjük meg. Ugyanez a gyártó tizennégyféle cumisüveget forgalmaz „önsterilizáló funkcióval”, és honlapjáról azt is megtudjuk, hogy ennek az üvegnek a használata 80%-ban csökkentette a hasfájást. Egy másik gyártó nyolcféle cumisüveget ajánl, szintén „anti-colic” – hasfájást megelőző – etetőcumival. Ugyanez a gyártó három különböző méretben ajánl 13 különféle „divatos” cumit, amelyeket úgy reklámoz, hogy alakjuk a női mell szoptatás közben felvett formáján alapszik és a gyereket nemcsak megnyugtatja, hanem hozzájárul szája, szájizma, fogazata, beszéde egészséges fejlődéséhez is. Egy harmadik gyártó szerint biztosak lehetünk benne, hogy kisbabánk nyugodt és boldog lesz, ha az ő mintegy harmincféle cumijából teszünk egyet a szájába. Ennél a gyártónál kapható „a leginnovatívabb és legfejlettebb” cumisüveg. Leírásuk szerint etetőcumijukat olyan tökéletesen alakították ki, hogy „természetes mell-érzetet” biztosít a kisbaba számára. Ők hétféle cumisüveget forgalmaznak (cumi.lap.hu; cumisüveg.lap.hu).

De nemcsak a konkrétan babatáplálási és megnyugtatósi céllal készült termékek forgalmazása lendült fel, hanem azoké is, melyek a cumit és a cumisüveget mint formát, mint dizájnt használják.

2. A cumi és a cumisüveg, mint a csecsemők szimbóluma

Szuggesztív ereje miatt sajnálatos tény, hogy a cumisüveg és a cumi a csecsemők szimbólumává vált. Olyan termékeken, tárgyakon is előfordul, amelyeknek semmi közük a cumisüveg (illetve a cumi), mint termék népszerűsítéséhez. Így elvileg nem is esnek a Kódex hatálya alá. Ez a jelenség is alátámasztja, hogy társadalmunkban mélyen gyökerezik a cumisüveg és a cumi kapcsolódása a csecsemőkhöz, és ha mint szimbólum megjelenik, a csecsemőre asszociálunk.

A babavárástól és a születéstől kezdődően magától értetődő a kapcsolat. A születési értesítők és kisbabához gratuláló üdvözlőlapok, a keresztelői meghívók között bőven találhatunk olyanokat, amelyek dekorációja a cumisüveg, illetve a cumi. Sőt néha még keresgélni is kell olyanok után, amelyeken nem szerepel a cumi(s/üveg) szimbólum. Gyermekeink fényképét már előhívás/nyomatás előtt dekorálhatjuk cumival/cumisüveggel. A számítógépes clip art-ok között végláthatatlan mennyiségben találunk cumi/cumisüveg rajzokat. Elég csak beütnünk az internetes keresőbe a „baby bottle clip art” szót, számtalan – ingyen is letölthető jelenik meg. A fénykép-, illetve fotóalbumszerkesztő programok sem nélkülözik ezt a grafikai formát. Előhívott képeinket pedig babás díszítésű albumba ragaszthatjuk. Az albumok díszítésén is gyakran jelenik meg a csörgő és a babazokni mellett legalább egy cumi. De találhatunk olyan fényképalbumot is, melyen a maci boldogan öleli magához teli cumisüvegét. Sőt, a képkeretek díszítésén is fellelhetjük ezeket a babakellékeket.

Az újszülöttek fejlődésének megőrkítésére kínált babanaplók és babakönyvek között is nehéz olyat találni, ahol a cumisüveg említés, illetve szimbólum szintjén ne jelenne meg. Igaz, találtam olyan babakönyvet is, amelyben nem szerepelt. Címlapján egy baba fekszik kosárában, minden lapján a szöveg virágkeretbe foglalva. Nem tért ki tételes kérdésekkel a baba táplálására, bőven hagyott helyet a szülők saját élményeinek megfogalmazására (GeePap, 2002). Ezzel szemben számtalan babanaplóban rajzban, szövegben említik a cumizást és a cumisüvegből ivás „tudományát”. Egy másik babanaplóban (amely egyéves korig követi a baba fejlődését) szimbólumként és kérdés formában is megjelenik a cumisüveg. A súlyfejlődésnél aláhúzhatjuk, mi a fontos a babának: „Naponta ... szopizom. Cumisüvegből iszom / nem iszom. A cumit szeretem / nem szeretem. Az ujjacskámat szeretem / nem szeretem”. A szöveg természetesen nem sugallja, hogy használni kell cumisüveget, de alatta a rajz annál inkább. Egy kisbaba fekszik egy mérlegen, mellette egy maci tart kétségbeesett arccal lefelé fordítva egy cumisüveget, amelyből az utolsó csepp tej cseppen ki (Ackroyd,

2000. 11). A szülők kitölthetik a rovatokat, hogyan fejlődik a kisbaba, bizonyos dolgokat mikor csinál először. A cumisüveg megfogása elvárható teljesítményként jelenik meg, igaz a pohár is mellette van, mint alternatíva, de csak másodsorban: „Egyedül fogom a cumisüvegem / a poharam” (Ackroyd, 2000. 23). Egy másik babakönyvben a cumisüveg, mint a súlyfejlődés segítője jelenik meg: a „Testsúlyom alakulása” (egy éves korig) rovat alján egy kétkarú mérleg egyik serpenyőjében egy mosolygó kisbaba ül, a másik serpenyőbe pedig almát, körtét, lekvárt és cumisüveget rajzoltak (Raimon, 2002. 10). Azt a manapság elterjedt társadalmi nézetet – miszerint előbb-utóbb minden gyerek áttér a cumisüvegre – pedig jól tükrözi a kiegészítendő mondat: „Anyukám ... koromig szoptatott. Cumisüvegből ... ittam először” (Raimon, 2002. 12). Szerencsére megjelenik, hogy az édesanya szoptatja gyermekét, kár viszont, hogy a másik mondat már azt sugallja, hogy a cumisüveges etetésre való áttérés fejlődési lépés a babák életében. A két szöveg mellett egyébként egy jó nagy cumisüveg rajza látható.

2.1. A CSECSEMŐKET JELÖLŐ TEREK SZIMBOLIKÁJA

A csecsemők, illetve kisgyermek részére kijelölt közösségi tereket, pelenkázó, szoptató helyiségeket is az esetek túlnyomó többségében a cumi/cumisüveg piktogrammal jelölik. Így a gyerekek is hamar megtanulják, hogy a felnőtt világ szimbólumrendszerében a csecsemők tartozéka a cumi/cumisüveg.

Az egyik autópálya menti benzinkút picike pelenkázó helyiségének ajtaján fényképeztem azt a piktogramot, amelyen egy babát pelenkáz egy mama, fölöttük pedig egy óriási cumisüveg látható (1. kép).



1. kép. Pelenkázóhelyiséget jelző piktogram egy benzinkúton (A szerző fotója)

Hasonló piktogrammal találkoztam azóta bevásárlóközpontokban is. Volt olyan hely, ahol nem is volt világos, valójában milyen helyiségre utal a toalettet jelzők mellett az óriási rózsaszín cumisüveg, hiszen a pelenkázóhelyiséget külön pelenkás bébi piktogrammal jelölték, az alsorsori helyiségeknek pedig egyéb funkcióját nem találtam. Az egyik európai repülőtéren hatalmas táblán óriási cumisüveg hirdette, merre van a baby room. Szintén autópálya melletti pihe-nőben találkoztam azzal a fehér csibével, amelyik a kezében egy csörgőt tartott, mellette színes labda és hatalmas cumisüveg volt. Mögötte a kék tapétát sötétkék rajzocskák díszítették: kisautó, csörgő és persze cumi

meg cumisüveg. Egy francia autópálya-étteremlánc (*Marché International*) egyébként rendkívül gyerekbárat babasarkát szintén cumikkal szimbolizálták, díszítették.

Ha vonattal utazunk például Budapestről Bécsbe, akkor a gyerekek, hogy ne unatkozzanak, ülhetnek a számukra kialakított „Kinderkino” részre (ÖBB Railjet, 2013). A falfestményen egy egész csapat barátságos vonat fogadja őket. A legkisebb vonat, Drasinchen, sárga, szájában óriási rózsaszín cumival, kezében rózsaszín nyalókával. Ha felkeressük a csapatot a honlapjukon, akkor egy meséből megtudjuk, hogyan dugja el a cumiját, hogy nagyok lássák. Ha rákattintunk a kis sárga vonatra, békésen elkezd szopni a rózsaszín cumit, még cuppogó hangot is hallunk hozzá (www.timitaurus.at).

Ha pedig babával keresünk szállást, akkor keressük a cumi ikont. Néhány helyen ugyanis ez mutatja nekünk a kisgyerekekkel is kényelmes szálláshelyeket (www.szallas.hu).

2.2. A CUMI/CUMISÜVEG MINT DEKORÁCIÓS ELEM

A cumi/cumisüveg, mint használati tárgy dekorációs elemmé is vált. Szinte minden felületen megtalálható, mint dísz: takarókon, pólón, bodyn, csomagolópapíron. Kaptam ajándékot olyan rózsaszín ajándékcscskóban, amelyet a sok-sok szívecske között csörgők, partedik és persze cumik és cumisüvegek díszítettek. Van olyan márkás papírzsebkendő, amelyet a kis virágok, nyuszik és csörgők mellett masnival díszített cumik és tejjel teli, régimódi cumisüvegek dekorálnak. Spórolhatunk is a cumisüveggel. Kapható ugyanis kerámia persely, amelyen egy gólya a dísz, csőrében viszi a kisdedet, akinek a szájában természetesen cumi van! Az előrelátó gólya eleve ezzel a kelléssel a szájában szállítja a kisbabát. És ha már dekoráció, természetesen számtalan kisebb, nagyobb, legnagyobb matrica kapható, amelyeken hol önállóan, hol egy baba vagy egy kisállat szájában/kezében ábrázolják a cumit/cumisüveget. Ha kisbabás matrica-szettet szeretnénk venni, nemigen ússzuk meg e két fontos tárgy rajza nélkül.

Sőt, aki szereti a cumiformát, még ékszer is vásárolhat. Létezik cumi mint fülbevaló, medál, gyűrű, fogtartó szelence. Aranyból, ezüstből, gyöngyből, borostyánból és persze apró műanyagból. Ha partit adunk, cumisüveg formájú girlanddal is feldíszíthetjük a szobát.

2.3. CUMI-ÉDESSÉG A GYEREKEKNEK LIKŐRÖS CUMISÜVEG A FELNŐTTEKNEK

A cumit, mint formát, a cumisüveget, mint tárolóedényt az édességipar is előszeretettel használja. Még a valódi cumit soha nem használó gyerekek is találkozhatnak

előbb-utóbb a cumi formájú gomicukokkal, nyalókával, illetve a cumisüvegbe töltött cukorgolyóval (2. kép).



2. kép. Cumi édességek, édes cumik (A szerző fotója)

Kapható marcipánból, illetve a marcipánbaba vagy -állatka szájában/kezében is gyakran megjelenik. Süthetünk mi magunk is cumi vagy cumisüveg alakú muffint vagy tortát. A szilikonos sütőformák Magyarországon forgalmazott legújabb darabja a *baby birth* fantáziánévre hallgat. Hat különböző formájú muffin kerül ki belőle: bébitalp, csörgő, babakocsi, macifej és bizony egy cumi, meg egy cumisüveg (pavoni italia. FR089 Festeggia la nascita. www.pavonidea.com). Más cukrászkellékekkel foglalkozó cégektől rendelhetünk az interneten fémből készült cumi-, illetve cumisüveg alakú tortasütő formákat is.

A felnőttek vissza is idézhetik, milyen jó volt kisbabakorukban cumisüvegből inni a tejecskét. Lehet kapni ugyanis likőröket kisebb és nagyobb cumisüvegben. A Magyarországon is forgalmazott termék a Piña Colada fél literes cumisüvegben.

A franciák még ennél is jobban kedveznek a nosztalgiázni vágyó felnőtteknek. Párizsban a Montmartre közelében² egy fondübarban a bort az étel mellé cumisüvegben szolgálják fel.

² Le Refuge des Fondues - 17 Rue des 3 Frères, 75018 Paris

2.4. CUMIIMÁDAT HIP-HOP VERZIÓBAN IS

A bizonyítékot arra, hogy nagyon sok cumiimádó felnőtt létezik hazánkban és a világon, egy ugráló zöld maci szolgáltatja. Ő Gumimaci, vagyis Gummibär. Ez a mindig pattogó labdához hasonlító maciutánzat nemcsak angolul éneklő a Nuki Nuki (The Nuki Song) számot, hanem magyarul is: *Cumi, cumi* (pavoni italia. FR089 Festeggia la nascita. www.pavonidea.com). A dalocska így hangzik (a magyar fordító kiletét homály fedti):

*„Te vagy mindig nálam, télen is meg nyáron, suliban és computer előtt,
ugye, milyen fincsi, cumi cuki szádban, ezt élvezni minden tini már.
Cumi, cumi, cuki, cuki cuki cumi, indul már a gumi cumi tánc.
Cumi, cumi, cumi, fincsi, fincsi mini, cumizunk és minden tuti már!
Kapj be és táncolj, nem vagyunk mi fából,
gyere pici, gyere ölelj már!
Az egész világon utazunk és cumizunk,
soha soha nem hagylak el!
Cumi, cumi, cuki, cuki cuki cumi, indul már a gumi cumi tánc.
Cumi, cumi, cumi, fincsi, fincsi mini, cumizunk és minden tuti már!
Cumizik a mami, cumizik az apu, Erzsi néni és a nyuszika,
cumizik a nagy, cumizik a bácsi, mindenki cumisztár.
Cumi, cumi, cuki, cuki cuki cumi, indul már a gumi cumi tánc.
Cumi, cumi, cumi, fincsi, fincsi mini, cumizunk és minden tuti már!”*

A videoklipben több száz színes cumi ugrál a zöld gumimacival, akinek a szájából tényleg végig ott lóg a cumi. Még a repülőgépeznek a „szájában” is cumi van. Jó hír a rajongóknak, hogy a dalnak hip-hop változata is van és a honlapról mindenféle formátumban, többek között csengőhangnak is letölthető. Kapható DVD-n, CD-n, de fent van a legnagyobb videomegosztón is.

3. A cumi és a reklámok

A kisgyerekeknek szánt cumikat és cumisüvegeket elvileg tilos reklámozni és tilos lenne belőlük a könyvek, magazinok mellé ajándékot, termékintát csomagolni, hiszen a Kódex hatálya alá tartoznak. Azt viszont senki sem tiltja, hogy a cumit és a cumisüveget, mint babakelléket, szimbólumot egyéb cégek a reklámjaikban használják. Egy junior macskaeledel reklámjában a kiscica egy óriási tejjel töltött cumisüveget néz: a neki való falatkákat tejjel töltötték.

Nem is olyan régen az egyik bank a betéti kamatok növekedését egy csecsemővel és egy óriási cumival ábrázolta. A reklám naponta többször volt látható a különböző tévécsatornákon. Egy másik a plakátján azt hirdette, hogy széfjei időzárral felszereltek: a fotón egy baba szájában speciális időzáras cumi volt.

És nem tilos a gyermekjátékok reklámozása. Még akkor sem, ha a cumisüveggel felszerelt babák az üveges táplálást idealizálják a kislányok körében.

4. A gyerekjátékok világa

A cumisüveg, illetve a cumi a játékpiacon is jelen van. Ez természetes, hiszen minden olyan termék, amelyet a felnőttvilágban eladnak, azt kicsiben, játék formájában is legyártják és eladják a gyermekeknek. A gyermekek világa a felnőtt világ miniatűr leképezése. A kicsik ugyan bármilyen tárgyat képesek bárminek kinevezni, és azzal a felnőtt világ történéseit lejátszani, de csábító dolog megvetetni a szülőkkel kicsiben azt a tárgyat, amivel a felnőttek tevékenykednek. A gyerekek szocializációjának alapja a játék, amelyben leképezik és begyakorolják a felnőtt világot és szerepeket. Interiorizálják, saját belső értékeik részévé teszik annak a kultúrának az érték és normarendszerét, amibe beleszülettek (Mérei & Binét, 1978).

A baseli játékmúzeumban a 20. század első feléből csak elvétve akadtam cumisüvegre, cumi pedig nem is volt a babák szájában. A modern, 21. századi babaházakat bemutató kiállítás azonban tele volt cumival és cumisüveggel.

Gyerekeink manapság jelen vannak a virtuális világban is. Nemcsak kézzel fogható játékokkal játszanak, hanem internetes és okostelefonra tölthető alkalmazásokkal is. Szinte nem találtam olyan bébiöltöztető, babagondozós játékot, ahol jelen ne lett volna kellékként, szimbólumként a cumi, illetve a cumisüveg. Az egyik okostelefonos babagondozós alkalmazásban kivehetetlenül Charlie-baba szájában van a cumi (ruha sincs rajta, csak pelenka). Ha az ember megérinti a cumit, cuppogó hangot ad. A babát gondozni, növesztetni kell (például cumisüvegből megitatni). Kíváncsi vagyok, az idők folyamán megdő-e akkorára, hogy kiesik a szájából a rózsaszín cucli.

Játék- és oktatókártyák illusztrációjában is találkozhatunk cumizó, cumisüvegből ivó gyerekekkel, illetve a cumi/cumisüveg szimbólummal.

4.1. KISLÁNYAINK ÉS A BABATÁPLÁLÁS

„A baba az egyik legparancsolóbb szükségessége és egyúttal legbájosabb ösztöne a leánygyermeknek. Gondozni, öltöztetni, csinosítani, ruházni, vetkőztetni, újra felöltöztetni, oktatni, kicsit zsörtölődni vele, elringatni becézgetni, elaltatni, valamit valakinek képzelni: ebben benne van a nő egész jövőndője. Miközben így ábrándozik

és csacsog, miközben apró kelengyéket és apró babaruhákat készít, kicsi ruhákat, kis mellényeket, kis kabátokat varr, a gyermekből fiatal lány lesz, a fiatal leányból nagylány, a nagylányból asszony. Az első gyermek folytatása az utolsó babának” (Hugo: *A Nyomorultak*, 1862/1960. 370).

A csecsemőbabák nagy százalékának tartozéka a cumisüveg, illetve a cumi. Nem is lehet ezeket elhagyni mellőlük, hiszen a legtöbb baba vagy „pisilő” vagy „síró–nevető” és úgy vannak tervezve, hogy vagy a felül – cumisüvegen beletöltött – folyadék folyik ki belőlük alul, vagy a cumisüveg bedugásával hagyja abba a sírást, kezd cupogni – némelyiknek a szája is mozog – és utána néhányuk jól lakottan büffent is. Léteznek babák, melyek „úgy viselkednek”, mint egy igazi csecsemő. Vagyis békésen hortyognak, ha jóllaktak, kortyolnak a cumisüvegből, nevetnek, ha felveszik őket és sírnak, ha az üveget kérik. Néhányuk ennél többre is képes: tud ásítani, büfizni, elégedett „mmhh”-vel jelzi, ha beteszik a cumit a szájába és nemcsak hangosan kortyol, ha beledugják a szájába a cumisüveg hegyes végét, de a szája is mozog, ahogy issza. Ezeknek a babáknak ruhácskájára a gyártók eleve ráerősítették a cumit, az közvetlen tartozék. Kislányainkat tehát kultúránk kis koruktól kezdve arra szocializálja, hogy a síró babának cumit kell dugni a szájába, attól elhallgat. Cumit és cumisüveget persze extrán is lehet kapni, kapható például „mágikus cumisüveg” is, amelyet úgy lehet megdönteni, mintha elfogyna belőle a tej. Ezeket a babákat és tartozékaikat persze reklámozzák is. A reklámszövegekben kiemelik, hogy a kislány úgy gondolhatja a babáját, mint felnőtt anya a csecsemőjét és úgy cumiztathatja őt. A csomagoláson, illetve a reklámfilmekben kislányok cumiztatják boldog mosollyal a karjukon békésen alvó babát, modellt nyújtva kortársaiknak a csecsemőtápláláshoz.

Kevés olyan kisbaba kapható a játékpiacon, akihez nem mellékelnek cumit és/ vagy cumisüveget a gyártók.

4.2. CUMIZÓ KACSA ÉS TÁRSAI – A JÁTÉKGYÁRAK FURCSA KREÁLMÁNYAI

Nemcsak a játékbabákhoz csomagolnak a gyártók cumisüveget. Kisállatoknál is gyakori tartozék. A nyolcvanas évek elején népszerű – és manapság reneszánszát élő – Monchichinek egyenesen a kezéhez van öntve a cumisüveg, amelyet a szájába lehet dugni. Néhány utángyártott változatnál ez szerencsére hiányzik, ott a kismajom hüvelykujját kell a nyitott szájába tenni.

Interaktív, élethű „újszülött” állatokból egész sorozatot gyártanak. Ráadásul nemcsak emlősöket (medvét, mókust, pandát, párducot, malacot, bárányt), hanem madarakat (papagájt, kacsát) is, ezekhez is mellékelve a cumisüveget. A reklámszöveg szerint igazi kis élethű interaktív újszülött állatkáról van szó. A játékgyártó a valóságot kívánta utánozni. Ez a törekvés annyira nem sikerült, hogy egyáltalán nem

mutatja meg, milyen is valójában például egy újszülött kismacska, akinek a szeme a való életben tíz napos koráig csukva van és jobban hasonlít egy mezei pocokra, mint egy aranyos néhány hónapos nyitott szemű cicára. Mindamellet nem teljesen világos, hogy a tojásból kikelő papagáj és kacska hogyan vált plüssjátékként „újszülötté” és miért kell a gyerekeket arra tanítani, hogy még a madaraknak is cumisüvegre van szükségük életük kezdetén. Az állatok és az állatka formájú lények cumisüveges etetésében a nagy játékgárak mind beálltak a sorba.



3. kép. Cumizó játékvilág (A szerző fotója)

5. Cumi/cumisüveg használat a gyermekirodalomban

A versek és a mesék tükrözik azt a kort és kulturális környezetet (tájegységet, országot), amelyben írták, rajzolták őket. Nem mindig a mesék szövegén múlik, hogy szoptatásbarát-e vagy sem. A gyerekkönyvekben, gyermekmesékben meghatározó szerepük van az illusztrátoroknak, akik közül jó néhányan a csecsemők szimbólumaként használják a cumisüveget és a cumit, teljesen függetlenül attól, hogy erre van-e utalás a szövegben, vagy sem. Sajnálatos módon rengeteg műben ábrázolják cumisüveggel az egyébként kölykeiket szoptató emlős állatokat, sőt néhol – a fent említett játéktárgyakhoz hasonlóan – az anyatejjel egyébként nem is táplálkozó madarakat is.

5.1. CUMI/CUMISÜVEG A MESÉK ILLUSZTRÁCIÓJÁBAN ÉS SZÖVEGÉBEN

Az, hogy az emlős állatok cumisüveggel táplálják kicsinyeiket, illetve a kisbabák cumisüveget, cuclit kapnak, egyéb tekintetben nívós, jó gyerekkönyvekben, mesékben is megjelenik. Néha egy-egy odavetett mondattal, néha egy félresikerült rajzzal, amelyen a történettől esetleg függetlenül, öncélúan jelenik meg a cumi/cumisüveg. Ez persze azzal is összefügg, hogy az adott kultúrában, illetve korban, amikor íródott, mennyire elterjedt, hétköznapi dolognak számít(ott) a cumisüveg (cumi) használata.

A hatvanas évek óta népszerű francia elefánt, Babar kiselefántjai is cuclisüvegből kapják a tejcsokójukat (Burnhoff, 1935/1977). Amerikában született a hetvenes években és máig nem veszített népszerűségéből a mozgalmas Tesz-Vesz Város. A gyerekeknek mutatja be aprólékosan és viccesen megrajzolva a különböző foglalkozású állatkák és gyerekeik életét. Sajnos, a cumisüveges táplálás számos helyen megjelenik a szövegben és a képregényszerű rajzokban egyaránt (Scarry, 1961/1984). Az egyik mesében egy egész oldalt szentelnek a bonyolultan összeszerelhető szerkezetnek. Buhera mester mindent meg tud szerelni, a cumisüveg összeszerelésével azonban nem boldogul. „Szerencsére” a kis Buhera ebben viszont már szakértő, pillanatok alatt összerakja tejjel töltött üvegét, sőt meg is eteti saját magát. A rajzokon látni a cumisüveg szerelését és a kisorákát is, amint a bölcsőben fekvő, hátsó lábával tartja a cumisüveget és cumizza a tejet (Scarry, 1961/2002. 17). A világhíres orosz képregénykutyá, Pif is dadának áll az egyik mesében. Az örökké éhes csecsemővel azonban nem boldogul, így a cumisüvegek folyamatos töltögetése helyett egy slaggal a tehén tőgyére csatlakoztatja az éhes babát (Szutyujev, 1970/2005. 18).

Létezik azonban számos mesekönyv, ahol kifejezetten a cumi/cumisüveg van a fókuszban. A „kistestvér születik” tematikus gyermekkönyvekben túlnyomó többségében a kistestvér cumit/cumisüveget kap – van, hogy a szoptatás mellett, egyenesen az okos, ügyes nagytestvértől, van, hogy helyette. Kevés az olyan gyermekkönyv, ahol a szövegben jelenlévő, verbálisan megfogalmazott szoptatást illusztrálják is. Talán pusztá szeméremből a csecsemőtáplálás illusztrációjának a cumisüveget választják a rajzoló, sokszor még abban az esetben is, ha erre a szövegben nincs utalás.

Az egyik hosszú évtizedek óta népszerű magyar irodalmi gyermekújság néhány évvel ezelőtt egy egész számot szentelt a kistestvér születésének (Dörmögő Dömötör, 2009). Volt benne vers gyermekét ringató apamedvéről, a tesó várásáról, babafürdetésről, mese arról, hogyan születnek a manók és altatódal is. A feladatoknál is a babáké volt a főszerep és a melléklet babaöltöztető volt. A feladatok helyes megoldását a gyerekek be is küldhették és nyerhettek vele. Az egyik feladatban olyan tárgyakat kellett keresni, amelyekre nincs szüksége egy kisbabának. A rajzon kevés olyan dolog szerepelt, amire egy kisbabának a következők közül valóban szüksége van: pelenka, üdítő üveg, kiskacsa, body, mobiltelefon, zokni, csörgő, kiscipő, kés, rúzs, púder és persze cumi és cumisüveg. A másik feladat nemcsak sugallta, hogy cumira és cumis-

üvegre szüksége van a kisbabáknak. A labirintusjátékban „A kisbaba keservesen sír, mert elveszett a cumija”. A kis olvasónak a cumihoz vezető utat kellett megkeresnie a labirintusban. A rajzon a kisbaba négykézláb sír. A labirintusban vezet út egy pötytyős labdához, egy macihoz, egy sapkához és egy bögréhez is, de a feladat a cumi megtalálása (Gábor, 2009). A kedves verses mese és a hozzá kapcsolódó rajzok is egyértelműen bizonyítják, milyen egyértelművé vált kultúránkban a cumi és a cumisüveg. Az alkotókban meg sem kérdőjeleződik, hogy valóban ennyire kultikusan a babavárással összefüggő tárgyakról van-e szó, és hogy a gyerekek szemléletét nem a megfelelő irányba formálják. A medvecsalád a kistestvér születésére készülődik: „Polcra pakolva / Cumi, bébitál. / Hozzá ne nyúljunk, / Minden tiszta már!”. A rajzon medvemama vasal, a polcon pedig három jókora cumisüveg sorakozik (Lackfi, 2009).

Még nagyobb a szuggesztív hatása a mozgóképnek. Számtalan filmben és rajzfilmben is a cumi/cumisüveg van előtérben, mint a csecsemők szimbóluma és a csecsemőtáplálás normája. Az amerikai családi filmekben szinte nem is találkozunk mással, csak azzal, hogy a csecsemőt cumisüvegből etetik.

A csecsemők cumisüveges táplálásánál szembeötlőbb, hogy némelyik népszerű rajzfilmben a legkülönbébb állatok is cumisüvegből kapják a tejet.

Magyarországon is nagy népszerűségnek örvend a cseh *Kisvakond*. A cumisüveg több mesekönyvben és rajzfilmben megjelenik. A *Vakond és a sas* című mesében a *Kisvakond* egy árva sasfiókát ment ki az árvízből és gondoskodni kezd róla, úgy tűnik, elég butuska módon. Először tükörtojást süt az éhes fiókanak, de annak túl pici a csőre. Így ahelyett, hogy a neki való csemegét apró falatokra vágná és azt etetné meg a madárral, a kutyánál keres megfelelő madáreledelt. De az sem igazi a kis sasnak. A megoldást egy bababoltban találja meg a *Kisvakond*: babakocsit, cumit és jókora cumisüveget. Amit először a babakocsiban hazatol, aztán nagy örömmel dönti le a cumisüveg tartalmát a babakocsiban fekvő fióka torkán. „Attól fogva a *Vakond tökéletes madármama* lett. Ringatta a babakocsit, altatódalt énekelt, pelenkát mosott, *cumisüvegből táplálta* fiókáját, játszott vele, rázta a csörgőt ... Hát mondjátok meg: kívánhat ennél többet egy madárfióka?” (Miler, 1992/2002. 27 – kiemelés a fejezet szerzőjétől). A gyerekeknek tehát tételesen fel van sorolva, milyen is egy tökéletes anya: többek között arról lehet megismerni, hogy cumisüvegből eteti gyermekét. Ehhez illusztrációnak három oldalon keresztül is szolgál egy jókora cumisüveg. A kis sas pedig egy hatalmas cumival a csőrében alszik, míg a *Vakond* a pelenkákat teregeti.

A *Vakond és a nyuszimama* című mesében a *Vakond* nemcsak összehozza a szerelmes nyuszikat, hanem végigkíséri nyuszimama várandósságát is, és levezeti a szülést. Mikor a rajzfilm 3. percében nyuszimama bejelenti, hogy kisnyulai lesznek, nyuszipapa örömeben rögtön kiscipőt, cumit, cumisüveget, babakocsit ajándékoz neki. A könyvben a cumisüveg, mint nagyon fontos kellék öt rajzon is szerepel és a cumi is megjelenik, rögtön három színben. A rajzfilm véget is ér azzal, hogy a három

kisnyuzsi a megszületése után rögtön kinyitja a szemét és a tücsökzenére táncolni kezd. A könyvben viszont a vakond tovább segédkezik. Mióta felnevelte a sasfiókát, amúgy is nagy gyakorlata van a cumisüveges táplálásban: az egyik rajzon cumisüvegből eteti az elsőszülött nyuszikát. A könyvben is van tánc és ünneplés. Nemcsak tortát, répát, süteményt és gyümölcsöket szolgálnak azonban fel, hanem nyuszipapa pincér módjára tálcán szervírozza a kisnyusziknak a három cumisüveg tejet (Miler, 1997/2002).

Kanadai rajzfilmsorozat Franklin, a teknősbéka története, ami könyvsorozatban is megjelent. A Franklin és a kistesó című részben Franklin Medve barátjának kishúga születik. A mesében természetesen számos cumisüvegrajz szerepel illusztrációként (Bourgeois & Clark, 1998/1999).

Az igényesen megrajzolt – egyébként fontos mondanivalójú –, kedves, klasszikus magyar rajzfilmben, A telhetetlen méhecskében a bölcsőben fekvő, újszülött méhecskének fityulás méh-ápolónő adja a tátott szájába a mézzel teli cumisüvegeket, amelyeket azok önállóan isznak meg, híven tükrözve a kor modern csecsemőgondozását (Macskássy & Dargay, 1958).

Népszerű mai német mesehős Lillifee. A rózsaszín virágtündér meséjét a magyar gyerekek „Lilian hercegnő és a kis egyszarvú” címmel láthatták a tévében. A tündérke egyszarvú-bébit talál. Egérpajtásaival gondoskodik róla: babakocsiba fekteti, hatalmas cumisüveget hoz és végül jókora cumit dug a szájába. (A film ajánlójában az egyszarvú perspektívájából láthatjuk, ahogy közeledik az óriási cumi.) Tanácsért a sokgyerekes békához fordul. „Nagyon jó apa vagy, Brekeke!”- mondja neki, mialatt a béka egy rózsaszín cumit nyom egyik elalvó ivadéka szájába, mikor ringatás után leteszi azt egy levélre (Finterbusch, 2011).

A Tom és Jerry amerikai rajzfilmsorozatban is cumisüveget nyom a kislány Tom macska szájába és a Hupikék Törpikék Törpicurját is láthatjuk cumizni.

5.2. A CUMI, MINT SZIMBÓLUM HASZNÁLATA A TANKÖNYVEKBEN

A „csecsemő – cumi” szimbolikával a tankönyvek is előszeretettel élnek. Az első osztályos kisgyerek az egyik tankönyvben ennek alapján gyakorolhatja a matematikai relációt: az orvoshoz tartozik a fonendoszkóp, a kisbabához a cumisüveg. Itt már nemcsak tárgyi szuggesztióról beszélhetünk. Elvárás, hogy a gyerek tudja (tudatosuljon benne), hogy a csecsemőhöz alapvetően köthető tárgy, a csecsemő jelképe a cumisüveg (Forgács & Gál, 2009). A negyedik osztályos matematika könyvben az űrmértéket tanulhatják meg az iskolások a cumisüveg segítségével. A gyerekek ismernie kell a cumisüveget, hiszen elvárás, hogy megbecsülje, mekkora lehet az űrtartalma (Árvainé, Lángné & Szabados, 2012). Egy első olvasókönyvben először szótagolva tanulják meg a gyerekek a cumi szót, természetesen képpel illusztrálva.

Majd két egész mondatot is elolvashatnak: „Mi van, Pe-ti-ke?” Az első rajzon egy csecsemő sír az ágyában, édesanyja mosolyogva közeledik egy hatalmas cumisüveggel. A második rajzon az anyuka mosolyogva cumiztatja a babát. A harmadikon a baba ismét a rácsos ágyban, már nevet és rúgkapál, édesanyja pedig fölé hajol. A gyerekek a konklúziót is elolvashatják, miért sírt a kisbaba: „Pe-ti-ke é-hes volt” (Meixner & Faltisz, 1993). Egy másik olvasókönyv a csimpánzokról világosítja fel képen és szövegben a kis olvasókat: „Az egy-két hónapos csimpánzkölyök még cumisüvegben kapja a tejcskét”. Az első rajzon egy gondozó cumiztatja a kis csimpánzt, a következőn azonban a kis csimpánz már jóllakottan pihen az anyacsimpánz ölében.

6. Mi segíthetné elő a változást?

A társadalom hozzáállásán persze nem lehet egyik napról a másikra változtatni. Kultúránknak az elmúlt hatvan évben részévé vált a cumi/cumisüveg. Apránként azonban el lehetne érni, hogy megváltozzon először a gyerekek közvetlen környezete és ne elsődlegesen a cumi legyen a csecsemők szimbóluma.

Jó lenne például egy módszertani ajánlást megfogalmazni az óvodáknak. Ebben tanácsolni lehetne, hogy a babaszoba játéakai között ne legyen cumisüveg, illetve bébiétel márkákat tartalmazó üvegek, képecskék, mágnesek, játékok. Ajánlani kellene azokat a meséket, verseket, amelyek a szoptatásról mesélnek és szerencsés lenne kiemelni azokat a kerülendő műveket – bármennyire is tanulságosak egyéb tekintetben –, ahol a képeken vagy a szövegben a cumisüveges táplálás, mint norma kerül előtérbe.

Érdeemes lenne a gyermekkönyvek illusztrátorainak, íróinak és a mesefilmek alkotóinak a figyelmét is felhívni arra, hogy ne a cumisüveges táplálást tekintsék normának és ne segítsék elő indirekt módon a cumisüvegek marketingjét.

Mindenek előtt azonban figyelni kellene arra, hogy az újonnan megjelenő, átdolgozott tankönyvekben ne jelenjen meg a cumi/cumisüveg sem feladat, sem illusztráció szinten. A csecsemőtáplálásról és gondozásról pedig korrekt, naprakész információkat kapjanak a gyerekek és a felnőttek.

IRODALOMJEGYZÉK

- Aszoptatás népszerűsítése, támogatása és elősegítése. A WHO/UNICEF közös állásfoglalása* (1992). Budapest: Országos Csecsemő és Gyermekegészségügyi Intézet és a Nemzeti Egészségvédelmi Intézet.
- Árvainé Libor, I., Lángné Juhász, Sz., & Szabados, A. (2012) *Sokszínű matematika*. Munkatankönyv. Második félv. Szeged: Mozaik Kiadó.
- Burnhoff, J. (1935/1977). *Babar otthon*. Budapest: Móra Könyvkiadó.
- Bourgeois, P., & Clark, C. (1998/1999). *Franklin és a kistesó*. Budapest: Lilliput Könyvkiadó. cumi.lap.hu (letöltés: 2013. 05. 04.)
cumisüveg.lap.hu (letöltés: 2013. 05. 04)
- Dörmögő Dömötör*, 2009 (3)
- Fábr, A. (2011). *Magánélet Széchenyi István korában*. Budapest: Corvina Könyvkiadó.
- Finsterbusch, M. (2011). *Lilifee*. Berlin: Wunder Werk / WDR.
- Forgács T., & Gál J. (2009). *A matematika csodái*. Munkafüzet 1. oszt. Budapest: Dinasztia Tankönyvkiadó.
- Gábor, E. (2009). *Babaholmi. Labirintus. Dörmögő Dömötör*, (3) 6. és 10.
- GeePap (2002). *Babakönyv*. Budapest: Babylux Kft.
- Guóth-Gumberger, M., & Hormann, E. (2003). *Szoptatás*. Szekszárd: Kismama.
- Hugo, V. (1862/1960). *A Nyomorultak*. Budapest: Európa Könyvkiadó
- Jentner, E., & Ackroyd, D. (2000/2003). *Babanapló*. Budapest: Fröhlich és Társai Kft.
- Kun, J. (2011). Az anyatej összetétele és immunológiai jelentősége. in *Laktációs szaktanácsadó vizsgára felkészítő szakirányú továbbképzés szak. Hallgatói jegyzetek I.* (o. n.). Kézirat. Budapest: SE EKK Mentálhigiéné Intézet, SZME.
- Kun, J. (2011). Mesterséges táplálás. In *Laktációs szaktanácsadó vizsgára felkészítő szakirányú továbbképzés szak. Hallgatói jegyzetek I.* (o. n.). Kézirat. Budapest: SE EKK Mentálhigiéné Intézet, SZME.
- Lackfi, J. (2009). *A nagy esemény*. Dörmögő Dömötör, (3), 25–27.
- Macskássy, Gy., & Dargay, A. (1958). *A telhetetlen méhecske*. Budapest: Pannónia Filmstúdió.
- Meixner, I., & Faltisz, A. (1993). *Játékház. Képes olvasókönyv 1.* Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Marché International, Horvátország. <http://www.marche-restaurants.com/hu/marche-international> (letöltés: 2010. 08. 06).
- Mérei, F., & V. Binét, Á. (1978). *Gyermeklélektan*. Budapest: Móra Ferenc Könyvkiadó.
- Miler, Z., & Doskočilova, H. (1992/2002). *A vakond és a sas*. Budapest: Móra Ferenc Könyvkiadó.
- Miler, Z., & Doskočilova, H. (1997/2002). *A vakond és a nyuszimama*. Budapest: Helikon Kiadó.
- pavoni italia. FR089 Festeggia la nascita. www.pavonidea.com (letöltés: 2013. 03. 30)
- Raimon, G. (2002). *Babakönyv*. Chevron: Hemma Kiadó.
- Sarti, P., & Sparnacci, G. (1999/2010) *Anya lesznek*. Budapest: Napraforgó Könyvkiadó.

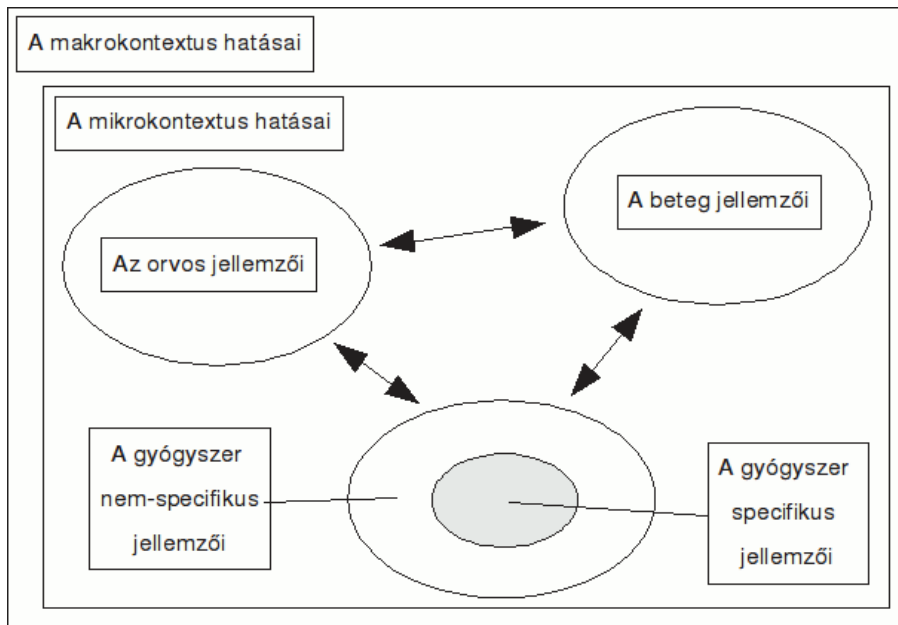
- Scarry, R. (1961/1984). *Tesz-Vesz Város*. Móra Ferenc Könyvkiadó.
- Scarry, R. (1968/1986). *Tesz-Vesz szótár*. Móra Ferenc Könyvkiadó.
- Scarry, R. (1961/2002). *Balfogások, nyafogások Tesz-Vesz Városban*. Lilliput Könyvkiadó.
- Szutyeyev, V. (1970/2005). *A gondos dajka. Pif, a vidám kutya*. Szeged: Szegedi Kossuth Nyomda Kft.
- The Nuki Song. *Cumi, cumi*. www.gummibar.net (letöltés: 2013. 03. 30.)
- Varga, K., Andrek, A., & Herczog, M. (2011). A várandósság és a szülés pszichológiai vonatkozásai és társadalmi beágyazottsága. In L. Danis, M. Farkas, M. Herczog, & L. Szilvási (Eds.), *A génektől a társadalomig: a koragyermekkorai fejlődés színterei* (pp. 230–275). Biztos Kezdet Kötetek I., Budapest: Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet.
- W. Ungváry, R. (2012). A csecsemőtáplálás szociokulturális vonatkozásai. In *Fejezetek a laktációs szaktanácsadó képzés törzsanyagához* (pp. 7–27). Budapest: SE EKK Mentálhigiéné Intézet.
- WHO (1981). *Az anyatejet helyettesítő készítmények marketingjének nemzetközi kódexe* <http://www.szoptatasportal.hu/kodex> (letöltés: 2013. 03. 30.)
- A WHO/UNICEF közös állásfoglalása (1992). *A szoptatás népszerűsítése, támogatása és elősegítése*. Budapest: Országos Csecsemő és Gyermek egészségügyi Intézet és a Nemzeti Egészségvédelmi Intézet.
- www.timitaurus.at (letöltés: 2013. 03. 30.)
- www.szallas.hu (letöltés: 2013. 03. 30.)

2. SZUGGESZTÍV KÖRNYEZETI KOMMUNIKÁCIÓS JELENSÉGEK AZ EGÉSZSÉGÜGYBEN

A gyógyszerek nem-specifikus tulajdonságai mint a hatást és a hatásosságot befolyásoló tényezők

1. Bevezető és definíciók

Régóta tudjuk azt, hogy a gyógyszeres és más kezelési formák hatásait, illetve hatásosságát számos tényező befolyásolja. E tényezők egyik legfontosabbika természetesen az adott kezelés specifikus (farmakológiai vagy biológiai) hatása. Fontos szerepet játszanak az ún. nem-specifikus tényezők is, így az adott kezelés végső hatása és hatásossága (ideértve a mellékhatásokat is) a specifikus és a nem-specifikus tényezők eredőjeként alakul ki (1. ábra) – ezt nevezzük a teljes gyógyszerhatás elvének (Claridge, 1970; Helman, 2001). Kutatási eredmények igazolják azt, hogy az orvos (Di Blasi, Harkness, Ernst, Georgiou, & Kleijnen, 2001; Gracely, Dubner, Deeter, & Wolskee, 1985; Gryll & Katahn, 1978) és a beteg (Benedetti, 2009, 2011; Kirsch, 1985, 1997a;



1. ábra. A teljes gyógyszerhatás komponensei (Helman, 2001 alapján)

¹ Az összefoglaló a Bolyai János Kutatási Ösztöndíj és a K 109549 sz. OTKA pályázat támogatásával készült.

Montgomery & Kirsch, 1996) elvárásai vagy az orvos-beteg kapcsolat minősége (Ilnyckyj, Graff, Blanchard, & Bernstein, 2003; Owens, Nelson, & Talley, 1995; Stewart, 1995) döntő mértékben hozzájárulhat például egy fájdalomcsillapító terápia hatásosságához. Jelen összefoglaló keretei között a gyógyszerekhez vagy kezelési formákhoz kapcsolódó nem-specifikus jellemzőkkel, mint környezeti szuggesztív hatásokkal foglalkozunk.

2. A gyógyszerek fontosabb nem specifikus tulajdonságai és azok hatásai

A következőkben ismertetett eredmények legnagyobb része a tágabb értelemben vett placebo-kutatás keretei között során született, ám a teljes gyógyszerhatás elve értelmében jól értelmezhető a specifikus terápiák vonatkozásában is. Placebónak nevezünk minden olyan anyagot vagy eljárást, ami az érintett tudomása szerint változtatni képes bizonyos tüneteket vagy külső-belső testi észleleteket, ám valójában nem bír az e változásokhoz szükséges farmakológiai vagy specifikus hatással (Ross & Olson, 1981). E reakciók (a placebo-válasz) tehát nem biológiai, hanem pszichológiai úton kerülnek kiváltásra – ez nem jelenti azt, hogy ne okozhatnának biológiai szintű változásokat is. Placebo és placebo között is van különbség: például egy álakupunktúrás beavatkozás jóval hatásosabb fájdalomcsillapítónak bizonyult, mint a placebo-tabletta (Kaptchuk, 2006). A többinél hatásosabb, a reakció maximalizálására képes placebót megaplacebónak vagy felerősített placebónak (enhanced placebo) is nevezik (Kaptchuk, Goldman, Stone & Stason, 2000).

A következőkben sorra vesszük azt, hogy mai tudásunk alapján a gyógyszerek milyen nem-specifikus tulajdonságai játszanak szerepet a placebo-reakció kiváltásában.

2.1. PRESZTÍZS (ÚJDONSÁG, ÁR, MÁRKANÉV)

Branthwaite és Cooper vizsgálatában fejfájástól gyakran szenvedő nőket (összesen 835 főt) sorolt véletlenszerűen négy csoportba: vagy aspirint vagy placebót kaptak, a csomagolás pedig megegyezett egy akkoriban ismert és népszerű termék csomagolásával vagy pedig semleges (márkanév nélküli) volt (Branthwaite & Cooper, 1981). A fejfájás csillapításában a leghatásosabbnak a márkás csomagolásban kapott aspirin bizonyult, ezt követte a semleges aspirin, a márkás placebo, majd a semleges placebo. A statisztikai elemzés szerint a márkás aspirin esetében a teljes hatásosság negyede-harmada a márkanévnek volt köszönhető, a többi a hatóanyagának. Különösen erős volt a márka hatása azoknál, akik egyébként is az adott márkájú fájdalomcsillapítót használták, vagyis korábbi pozitív tapasztalataik voltak annak hatásosságáról.

Az ismert márkanév mellett egy gyógyszer újdonsága is hozzájárulhat a hatásosság növekedéséhez (Papakostas & Daras, 2001): Trousseau elhíresült 1833-as mondása szerint sietni kell az új gyógyszerek alkalmazásával és addig használni azokat, amíg még hatásosak (Shapiro & Shapiro, 1997). Az újdonság-faktor nem kizárólag a betegekre hat, hanem az orvosokra is, és tőlük azután különféle verbális és nem verbális csatornákon keresztül, közvetve is áttevődhet a betegekre (Gracely et al., 1985; Gryll & Katahn, 1978).

A kezelés presztízsét fokozni képes fontos további tényező az ár (Brody, 1980; Spiro, 1998). A túlságosan olcsónak (\$ 0,1) beállított placebo-fájdalomcsillapító kísérletes eredmények alapján is kevésbé hatásos, mind a drágább (\$ 2,5) (Waber, Shiv, Carmon, & Ariely, 2008). Az összefüggést energiatalok vonatkozásában is kimutatták: ugyanaz a termék drágábban adva hatásosabbnak bizonyult. Eszerint az ár nemcsak az adott szer percepcióját, hanem annak valós hatásosságát is képes befolyásolni (Shiv, Carmon & Ariely, 2005; Waber et al., 2008).

A legnagyobb presztízszel bíró (és egyben a legerősebb placebo-reakciót kiváltani képes) orvosi beavatkozásnak egyértelműen a műtétek számítanak (Beecher, 1961; Johnson, 1994; Moerman, 2002; Thompson, 2005; Wolf, 1959). Az idők során számos (például a szívet, az ízületeket vagy a porckorongokat érintő) műtéti beavatkozásról kiderült, hogy nem hatásosabb a placebo-műtétnél, ugyanakkor az álműtetet (rendszerint a bőrön ejtett, a valódi műtéti hegekhez mindenben hasonló bemetszéseket) kapók állapota sokat javult azokhoz képest, akik semmilyen kezelésben nem részesültek (Antal, 2007; Buchbinder et al., 2009; Moseley et al., 2002; Spangfort, 1972; Thompson, 2005).

2.2. ADAGOLÁS

Már az 1950-es és 60-as évek placebo-irodalmából is ismerünk az adagolás és a hatásosság összefüggéseivel foglalkozó vizsgálatokat, mind a hatások, mind pedig a mellékhatások tekintetében (Green, 1962; Gruber, 1956; Honigfeld, 1964), bár léteznek a kapcsolatot meg nem erősítő eredmények is (Caffey et al., 1964; Honigfeld, 1964). Összességében a nagyobb adagok rendszerint hatásosabbnak bizonyultak, így voltak, akik egyenesen a placebo farmakológiájáról beszéltek (Lasagna, Laties & Dohan, 1958; Wolf, 1959). Nyombélfekélyes betegeken végzett klinikai vizsgálatok placebo-csoportjainak metaanalízisével sikerült kimutatni azt, hogy a kétszeres adag a hatásosság 6-8%-os növekedését vonja maga után (de Craen et al., 1999), s a gyógyszerelés gyakorisága irritábilis bélszindrómás betegek esetében is a javulás szignifikáns előrelépőjének bizonyult (Pitz, Cheang, & Bernstein, 2005).

2.3. GYÓGYSZERFORMA

Gyógyszerforma alatt az adott hatóanyag szervezetbe juttatásának módját értjük, amit elsősorban farmakológiai szempontok alapján határoznak meg. Az injekciók hatása rendszerint szinte azonnal érezhető, hiszen nem kell várni a felszívódásra, így a beteg szempontjából mindenképpen ezek tűnnek a leghatásosabbnak. Ám a fokozott hatásosság mögött nem csak farmakokinetikai (azaz a hatóanyagok hasznosulásának időbeli jellemzőivel kapcsolatos) tényezők húzódnak meg – régóta tudjuk azt, hogy az injekció formájában adott placebo is hatásosabbak a szájon át szedettteknél (Lasagna, 1955; Leslie, 1954; Shaw, 1936). A mindennapi klinikai tapasztalaton túl kísérletes vizsgálatokat is végeztek a témában, s a jelenséget artritiszes (Morison, Woodmansey, & Young, 1961; Traut & Passarelli, 1956, 1957) és hipertóniás (Grenfell & Hilton, 1960) betegek esetében is kimutatták. Szokás szerint ismerünk ellentmondó eredményt is (Goldman, Witton, & Scherer, 1965). Újabban metaanalízis is született a témában (de Craen, Tijssen, de Gans, & Kleijnen, 2000): migrénes betegeken végzett klinikai vizsgálatok placebo-csoportjainak esetében a placebo injekció formájában kapó betegek 32,4%-a mutatott javulást, míg a szájon át szedett placebo esetében ez az arány 25,7% volt. Zhang és munkatársai oszteoartritiszes panaszok kezelését tesztelő klinikai vizsgálatok placebo-csoportjait hasonlították össze egy metaanalízisben és azt találták, hogy a szúrással is járó placebo-kezelések (pl. alakupunktúra, injekció) esetében jóval nagyobb volt a hatás (0,73), mint a szájon át szedett placeboéknál (0,49) (Zhang, Robertson, Jones, Dieppe, & Doherty, 2008).

Úgy tűnik, a szájon át szedett gyógyszerek (és placebo) hatásossága is különbözhet: a kapszulák valamivel hatásosabbak, mint a tabletták (Hussain, 1972; Hussain & Ahad, 1970; Moerman, 2002; Schindel, 1962). Ha nem a konkrét hatásosságot, hanem a betegek elvárásait vizsgáljuk, akkor szintén a kapszulák kismértékű fölénye a jellemző (Buckalew & Coffield, 1982a, 1982b). Saját, vizsgálati eredményeink (Köteles, Fodor, Cziboly, & Bárdos, 2009) tovább árnyalják a képet: a kapszulákat a résztvevők csak bizonyos hatások (pl. antibiotikumok) esetén tartották hatásosabbnak a tablettáknál.

2.4. ALAK ÉS MÉRET

Ami a méretet illeti, a placebo-kutatás hőskorában a nagyon kicsi és a szokatlanul nagy tablettákat² egyaránt kiemelten hatásosnak tartották, mondván, az előbbieket különösen erős hatóanyagra utalnak, az utóbbiak pedig méretüknél fogva meggyő-

² Vö. Uram tanulmánya a jelen kötetben (szerkesztők).

zöek (Lasagna, 1955; Leslie, 1954). Az ezzel kapcsolatos elvárásokra rákérdező szisztematikus vizsgálatot először a 80-as évek elején végeztek kaukázusi és afroamerikai mintán (Buckalew & Coffield, 1982a, 1982b): a fehérek csaknem kétharmada a legnagyobb, egyötödük pedig a legkisebb kapszulát tartotta a leghatásosabbnak, míg az afroamerikaiak inkább az utóbbit preferálták.

A tabletták alakja és mérete egyébként nem egymástól független tényezők: egy bizonyos méret fölött a kerek tablettát már nem könnyű lenyelni, ezért ezekben az esetekben a kapszulaszerű ovális vagy az oblong formát használják a gyártók (Crooks, 1983; Overgaard, Højsted, Hansen, Møller-Sonnergaard, & Christrup, 2001). Saját elvárás-vizsgálataink eredményei a korábbi megállapításokat sokban árnyalták. Egyetemisták esetében a legnagyobb (oblong) tablettát valóban egyértelműen kiemelték a többi közül a várt hatásosság tekintetében (Köteles & Bárdos, 2007). Egy hasonló mintán, kicsit más feltételek mellett azonban az oblong tabletták már nem bizonyultak jobbnak a többinél (Köteles, Komsa, & Bárdos, 2010). Ha az elvárt mellékhatásokra (nocebo-hatások) kérdezzük rá, akkor mind az egyetemisták, mind a kórházi betegek összességében veszélyesebbnek ítélték a fehér oblong tablettákat a közepes és kisméretű fehér tablettáknál, és különösen így volt ez az emésztőszervekhez kapcsolódó mellékhatások (gyomorfájás, hányinger, hasmenés) esetében (Köteles & Bárdos, 2007; Köteles, Tóth, & Bárdos, 2011). Kiderült az is, hogy az alak és a méret nemcsak egymástól, hanem a tablettát más tulajdonságaitól (leginkább a színtől) sem választható el teljesen – összességében tehát a teljes érzékszervi mintázat lehet a lényeges. Az egyes panaszok enyhítésére leghatásosabbnak tartott szín-alak-méret kombinációk sokszor a valóságban is léteznek (ilyen pl. a görcsoldó hatású, apró, kerek, sárga színű tablettát), vagyis egyértelmű a tanulás szerepe a preferenciák kialakulásában (Köteles et al., 2009).

2.5. SZÍN – VALÓS HATÁSOK

A gyógyszerek színe további fontos, az észlelt hatást és hatásosságot meghatározó tényezőt jelent. Pár évtizeddel ezelőtt a fehér színt tartották a legkevésbé szerencsés választásnak, mivel úgy érezték, jellegtelen és nem utal semmire (Lasagna, 1955; Leslie, 1954; Trouton, 1957), manapság viszont erőteljesen kapcsolódik a fájdalomcsillapító hatáshoz. Voltak olyan szerzők is, akik annyiban árnyalták a képet, hogy a (tapasztalatok alapján vagy más módon kialakult) egyéni preferenciákhoz való alkalmazkodást javasolták (Kissel & Barrucand, 1964; Schindel, 1962; Trouton, 1957).

Ami a szisztematikus kutatásokat illeti, Frankenhaeuser és munkatársai (Frankenhaeuser, Järpe, Svan, & Wrangsjö, 1963) fehér tabletták nyugtató és rózsaszín placebo-tabletták élénkítő hatását kutatták egészséges nőknél. A hatás objektív (vérnyomás, szívfrekvencia, reakcióidő) és szubjektív (önértékelés) változók tekintetében

tében egyaránt szignifikánsnak mutatkozott mindkét tablettá esetében. Egy japán vizsgálatban fogorvosi műtéti beavatkozást követően piros és fehér színű, hatóanyagot is tartalmazó fájdalomcsillapító tablettát kaptak a betegek (Nagao, Komiya, Kuroyanagi, Minaba, & Susa, 1968). A piros tabletták az esetek 78%-ában, míg a fehérek 73%-ban voltak hatásosak, a különbség statisztikailag szignifikáns volt. Reumatoid artritiszes betegek esetében a placebo-terápia hatásosabbnak bizonyult a fájdalomcsillapító gyógyszerrel szemben, mint előtte (tanulási hatás), sőt, a piros színű placebo hatásossága egyenértékű volt a különféle fájdalomcsillapítókkal (Huskisson, 1974). Egy kettősvak, keresztetett felépítésű vizsgálatban (ahol tehát sem a betegek, sem az orvosok nem tudták, hogy az adott beteg éppen melyik kezelést kapja, és minden beteg minden kezelést megkapott, véletlenszerű sorrendben) szorongásos panaszoktól szenvedő betegek három héten át kaptak gyógyszeres (oxazepam) kezelést három különböző színű (sárga, zöld, piros) tablettá formájában (Schapira, McClelland, Griffiths, & Newell, 1970). Szakértői értékelések szerint a fóbias jellegű panaszokra leginkább a zöld tabletták, a depressziósokra pedig a sárgák voltak a leginkább hatásosak. Érdekes módon a betegek saját értékelése alapján nem sikerült hasonló különbségeket kimutatni.

Cattaneo és munkatársai 120 műtét előtt álló kórházi beteget kezeltek két egymást követő estén kék, ill. narancssárga, nyugtató hatásúknak beállított placebo-kapszulával. Férfiak esetében a második kezelés és a narancssárga kapszula, a nőknél az első kezelés és a kék kapszula bizonyult hatásosabbnak (Cattaneo, Lucchelli, & Filippucci, 1970). Ugyanez a munkacsoport később alvászavarok betegek esetében is vizsgálta kék és narancsszínű placebo kapszulák és egy altatószer (heptobarbitál) hatásosságát (Lucchelli, Cattaneo, & Zattoni, 1978). Nők esetében a kék placebo a heptobarbitállal szinte megegyező hatásosságot mutattak, míg a narancsszínűek jóval gyengébbnek mutatkoztak. Férfiak esetében kevésbé voltak jelentősek a különbségek, mindazonáltal a narancsszínű placebo kapszula valamivel hatásosabb volt. Ezeket a különbségeket csak jóval később próbálták magyarázni, méghozzá kulturális alapon: eszerint a kék szín az olasz férfiak számára a nemzeti labdarúgó válogatotthoz (ezért inkább élénkítő hatású), míg a nőknél Szűz Mária-hoz kapcsolódik (ezért inkább nyugtató) (Moerman, 2002).

Különösen híressé vált a témában Blackwell és munkatársai orvostanhallgatók számára kidolgozott demonstrációja (Blackwell, Bloomfield, & Buncher, 1972). A vizsgálat résztvevői rózsaszínű vagy kék placebo-kapszulát kaptak serkentő, illetve nyugtató instrukcióval. A rózsaszínű placebo inkább serkentőnek, míg a kékek inkább nyugtató hatásúnak bizonyultak (objektív és szubjektív változók, például szívfrekvencia, vérnyomás, illetve éberségi szint alapján), ugyanakkor a nyugtató hatás jelentkezése jóval gyakoribb volt a serkentőnél: pl. a szívfrekvencia a résztvevők 66%-ánál csökkent és csak 15%-ánál nőtt, a szisztolés vérnyomásérték esetében pedig 71%-nál tapasztaltak csökkenést és 18%-nál növekedést. Létezik egyébként az

irodalomban másik, hasonló demonstráció is, kevésbé markáns eredményekkel (Gowdey, Hamilton, & Philp, 1967).

Saját vizsgálatunk résztvevői piros vagy fehér fájdalomcsillapító tablettát (200 mg ibuprofen) kaptak azzal az instrukcióval, hogy a beszedést követően jelentkező mellékhatásokra vagyunk kíváncsiak (Köteles & Bárdos, 2011). A piros tablettát kapók szignifikánsan több serkentő típusú (izgatottság, szívdobogásérzés), míg a fehérrel szedők több nyugtató és egyéb típusú (álmosság, látási zavarok, gyomorégés) mellékhatásról számoltak be.

A gyógyszer színének pszichofiziológiai hatásaival kapcsolatban rendelkezésre álló eredményekből nem igazán lehet általános érvényű következtetést levonni (de Craen, Roos, de Vries & Kleijnen, 1996). Annál is inkább így van ez, mert – mint láttuk – a kulturális háttér, valamint az egyéni tapasztalatok és az ezekből fakadó elvárások jelentős mértékben befolyásolják a hatásokat. A következőkben olyan kutatások eredményeivel ismerkedünk meg, amelyek nem konkrét hatásokat vagy hatásosságot, hanem az ezekkel kapcsolatos elvárásokat vizsgálták.

2.6. SZÍN-ELVÁRÁSOK

Jacobs és Nordan vizsgálatában a sárga és a piros színű kapszulához leginkább stimuláns-antidepresszáns (serkentő típusú), a kékhez főként depresszáns-trankvilláns (nyugtató típusú) hatás-elvárásokat kapcsoltak a résztvevők, míg a hallucinogén hatáshoz nem tartozott speciális szín (Jacobs & Nordan, 1979). Buckalew és Coffield fehér és afroamerikai mintán vizsgálta egyebek mellett 12 különböző színű kapszula által keltett hatás-elvárásokat (Buckalew & Coffield, 1982a, 1982b). A narancssárgát mindkét csoport tagjai elsősorban stimuláns-antidepresszánsként jelölték meg, miközben a fehérrel az afroamerikaiak főként szintén stimuláns-antidepresszánsnak, a fehérek pedig fájdalomcsillapító-altatónak tartották. Egy olasz kutatás (Sebellico, 1989) résztvevőinek azt kellett eldöntenie, hogy melyik szín fokozná a leginkább bizonyos gyógyszerek (antidepresszáns, szorongásoldó, serkentő-erősítő, altató) hatásosságát. Az antidepresszáns hatás mellé a legtöbben a pirosat, a kéket és a fehérrel, a szorongásoldóhoz a kéket, a zöldet és a fehérrel, a serkentő-erősítőhöz a pirosat, a narancssárgát és a sárgát, míg az altatóhoz a fehérrel, a kéket és a feketét rendelték.

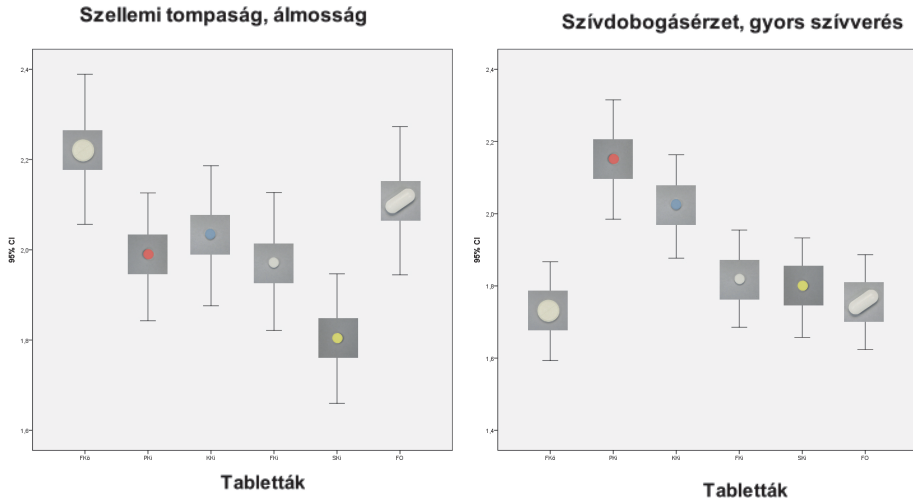
Más megközelítést jelentett és sokban segítette a jelenség megértését egy 1991-es vizsgálat: itt a résztvevőknek különböző színű kapszulákat szívekhez-szervrendszerekhez kellett rendelniük (Buckalew & Ross, 1991). Az eredmények szerint a piros árnyalatait a vérrel és a keringési rendszerrel, a sárgás-barnás árnyalatokat a bőrrel, míg a fehérrel az általános panaszokkal kapcsolták össze. Egy Nigériában végzett kutatás megerősítette azokat az eredményeket, melyek szerint a különböző színek szívekhez és betegségekhez asszociálódhatnak (Brieger, Salami, & Oshiname, 2007).

A helyi hatóság a malária elleni küzdelem jegyében a gyerekeknek adott gyógyszereket az egyértelmű megkülönböztethetőség kedvéért színkódokkal látta el: a fiatalabbnak szántakat sárgára, az idősebbeknek valókat pedig kékre színezték. Fókusz-csoportos vizsgálatokban az derült ki, hogy miközben a sárga színnel nincs semmi probléma, a kék gyógyszerek elfogadása külön felvilágosító-képző munkát igényel. A helyi lakosok ugyanis a fehér színt a fájdalomcsillapításhoz, a kéket az altató hatáshoz, a vöröset a vérképzéshez, míg a sárgát (a szemfehérje sárgára színeződése miatt) a malária kezeléséhez kötötték. Emiatt a sárga színű tablettát könnyen el tudták fogadni maláriagyógyszerként, a kéket viszont nem.

A színekkel kapcsolatban a konkrét hatásoktól függetlenül a hatásosság-elvárásokra is rákérdeztek (Sallis & Buckalew, 1984). A férfiak a vörös és a fekete kapszulát tartották a leginkább és a fehéret a legkevésbé hatásosnak, míg a nők értékelésében nem voltak statisztikailag szignifikáns különbségek. Egy hasonló kutatásban (Coffield & Buckalew, 1988) színpreferenciákat vizsgáltak, és a kék, a sárga és a piros kapszulák preferenciáját, valamint a szürke, a fekete és a barna elutasítását kapták eredményül. Mivel az utóbbi két vizsgálat egyikében sem rendeltek hatást a kapszulákhoz, ezeket az eredményeket nem nagyon lehet értelmezni.

Milyen következtetés vonható le mindebből? De Craen és munkatársai a korábbi vizsgálatok áttekintése alapján arra jutottak, hogy a sárga, a narancs és a piros színű gyógyszerek inkább serkentő, míg a kékek, a zöldek és a fehérek nyugtató-trankvilláns elvárásokat keltenek (de Craen et al., 1996). Saját vizsgálataink eredményei részben alátámasztották, részben árnyalták ezt a képet. Az első kutatás során egyetemistákat kértünk arra, hogy bizonyos színű és méretű tablettákat kapcsoljanak össze bizonyos hatásokkal és mellékhatásokkal (Köteles & Bárdos, 2007). Az asszociációkat szervrendszerek szerint összegezve a pirosat a keringési rendszerrel és az általános panaszokkal (fájdalom, gyulladás stb.), míg a fehéret szintén az általános panaszokkal kötötték össze. S végül a fő hatásirány szerint összegezve a fehéret nyugtató, a pirosat és a sárgát pedig serkentő hatásúnak érezték a résztvevők. A következő lépésben sikerült kimutatnunk azt, hogy a korábbi tapasztalatok hatással vannak a preferenciákra (Köteles et al., 2009): akik bizonyos szín-méret kombinációkat egy bizonyos hatással kapcsolnak össze (pl. a kisméretű kerek sárga tablettát a görcsoldó hatással), azok a többiekénél nagyobb valószínűséggel számoltak be ilyen kinézetű görcsoldó gyógyszer korábbi használatáról. Egy harmadik vizsgálat résztvevőinek (Köteles et al., 2010) megadott hatású (fájdalom- és lázcsillapító, nyugtató-altató, illetve görcsoldó), de különböző kinézetű (színű, méretű/alakú) tabletták hatásosságát kellett megbecsülni (ez a fajta kérdésfeltevés sokkal közelebb áll ahhoz a helyzethez, amikor létező panaszokra keres valaki gyógyszert). A résztvevők a különböző hatások esetében más és más külalakú tablettákat értékelték a leghatásosabbnak, és az értékelésben nemcsak a szín, hanem a méret is fontos volt (pl. görcsoldóként a kisméretű kerek sárga tabletták szignifikánsan magasabb átlagpontoszámot kaptak

a nagyméretű kerek sárgáknál). A várt hatásosságot tehát az adott hatás-szín-méret tulajdonság-kombináció függvénye együtt határozza meg. Ezt egyébként már korábban is felvetették, de csak elméleti lehetőségként (Buckalew & Coffield, 1982a).



2. ábra. Két gyakori mellékhatás jelentkezésének betegek által becsült valószínűsége különböző külalakú tabletták esetében (95%-os konfidencia-intervallumok). Rövidítések: FKö: közepes méretű fehér; PKi: kisméretű piros; KKi: kisméretű kék; Fki: kisméretű fehér; Ski: kisméretű sárga; FO: oblong fehér) (Köteles et al., 2011 alapján).

Két további vizsgálatban egyetemistákat, illetve kórházi betegeket kértünk meg arra, hogy egyes gyakori mellékhatások (10-féle) jelentkezésének valószínűségét becsüljék meg egyes tabletták (6-féle) esetében (Köteles & Bárdos, 2007; Köteles et al., 2011). A piros szín itt is az aktiváló jellegű (izgatottság, ingerlékenység; magas vérnyomás; szívdobogásérzés), míg a fehér a nyugtató típusú (szellemi tompaság, álmoság; fáradtság, erőtlenség) mellékhatásokhoz kapcsolódott (2. ábra).

2.7. ÍZ

A jól észlelhető íz a placebót aktív placebóvá alakítja (Buckalew & Ross, 1991), hiszen nyilvánvalóvá teszi azt, hogy a beszedett szer tartalmaz valamit – emiatt a placebo-válasz felerősödése várható. A placebo irodalom korai időszakának szerzői, akiknek idejében még általánosan elterjedt gyakorlat volt a placebo klinikai alkalmazása, a keserű ízt preferálták (Honigfeld, 1964; Leslie, 1954; Trouton, 1957; Wolff et al.,

1946). Ennek hátterében az állhat, hogy a keserű íz a természetben a potenciálisan mérgező anyagokat jelöli, s ettől nem függetlenül számos gyógyszerhatóanyag csoport, például az alkaloidok íze is ilyen. A modern világban a legtöbb ember már gyermekkorában megtanulja, hogy az erős gyógyszerek íze kellemetlenül keserű. Mások valamivel árnyaltabban írtak az ízek használatáról: a keserű mellett preferálták a szokatlan (pl. macskagyökér) aromákat is, s általában szívesen használták az enyhén kellemetlen ízeiket (Honigfeld, 1964, 1968; Lasagna, 1955). Jospe (1978) megjegyzi azt, hogy a placebo-hashajtók ideális esetben sós ízűek, hiszen ezzel hasonlítanak a legjobban a valódi hashajtókra.

2.8. A BETEGTÁJÉKOZTATÓK

Számos olyan további tényező létezik, ami végső soron hozzájárulhat egy gyógyszer hatásaihoz és hatásosságához. Ezek közül csak egyet említünk meg: a gyógyszerekhez mellékelt betegtájékoztatókat.

A betegtájékoztatók kapcsolatban leginkább a mellékhatások ismertetése által, önbeteljesítő módon kiváltott elvárások és panaszok szokták megemlíteni (Dahan et al., 1986; Loftus & Fries, 1979; Mondaini et al., 2007; Myers, Cairns, & Singer, 1987; Wells & Kaptchuk, 2012), ám erőteljes különbségek mutathatók ki a terápiás hatásokat ismertető bekezdések és az ezek által generált hatásosság-elvárások tekintetében is (Komsa, Köteles, & Bárdos, 2009). Mivel azonban ezekben az esetekben már nem kontextuális, hanem verbális típusú információról (szuggesztíóról) van szó, a betegtájékoztatókkal részletesebben nem foglalkozunk.

3. Lehetséges hatásmechanizmusok

A placebo-irodalomban alapvetően két, első látásra riválisnak tűnő, ám jobban megnézve egymást inkább kiegészítő elmélet verseng egymással: a klasszikus kondicionálás (humán esetben ezalatt a személyes tanulást értjük) és az elvárás-alapú megközelítés (elvárásokat nemcsak saját tapasztalatból kiindulva, hanem mások megfigyelésével, verbálisan közölt információ vagy akár logikus következtetés alapján is kialakíthatunk) (Stewart-Williams, 2004; Stewart-Williams & Podd, 2004). Az empirikus kutatási eredmények összegzése alapján az mondható el, hogy tudatos vagy tudatosítható tünetek és problémák (pl. szorongás, depresszió, fájdalom, stb.) esetében a tudatos elvárások működhetnek, míg nem tudatosítható esetekben (pl. az immunrendszer különböző változói, hormontermelés, stb.) a pavlovi kondicionálás alapelveivel értelmezhető jobban a placebo-reakció kialakulása (Benedetti, 2009). Ha az utóbbi esetben a két folyamat ellentétes irányba mutat (pl. egy hormon kon-

centrációjának növekedését kondicionáljuk, ám ezzel ellentétes elvárásokat alakítunk ki, akkor a kondicionálás alapon kialakított folyamat fog lefutni (Benedetti et al., 2003). Mindezt a mindennapi tapasztalat is visszaigazolja, hiszen – szerencsére – a vegetatív testi működéseinkkel kapcsolatos elvárásaink nem vagy csak nagyon nehezen és rendszerint közvetett úton befolyásolják azokat.

A placebo-elméletek harmadik nagy csoportját az ún. jelentés-alapú elméletek jelentik. A jelentés (meaning) nem más, mint a különböző tárgyak, szituációk, történések szimbolikus értéke, ami mind testi, mind pszichológiai értelemben hatást gyakorol az emberre. Moerman szerint olyan, hogy placebo-hatás, nem is létezik, hiszen a placebo definíció szerint hatástalan (Moerman, 2002). Ami valójában működik, az az ún. jelentésválasz, vagyis az adott helyzet (témánk esetében a gyógyító kontextus) hatására automatikusan fellépő reakció. Hasonlóan a szimbólumokkal operál Brody és Brody (2000), illetve Hahn (1985, 1997) megközelítése. Ezen elméletek nagy előnye, hogy mind az elvárásokat, mint a kondicionálást integrálni képesek, hiszen tágabb értelemben mindkét esetben a szimbólumok valamilyen formájáról van szó, bár ezen belül meg lehet különböztetni különböző kategóriákat (Peirce & Jastrow, 1885). Brody érvelése szerint a jelentés „dekódolása” mindenképpen elsődlegesnek tekinthető mind a kondicionált válasz, mind az elvárások aktiválásában (Brody, 2000).

Van a jelentés-alapú elméleteknek egy olyan tulajdonsága, aminek jelentőségét csak az utóbbi években kezdik felismerni: nevezetesen az, hogy a tudatos gondolkodást és értékelést kikerülő, automatikus hatásmódot feltételeznek. Az akaratlagosan nem befolyásolható állapotokra és testi működésekre vonatkozó elvárásokat (szakszóval: válasz-expektanciákat) sokáig definíció szerint tudatosnak tekintették (Kirsch, 1985, 1997b; Stewart-Williams, 2004; Stewart-Williams & Podd, 2004), és ennek alapján állították szembe a sokszor nem tudatos szinten zajló kondicionálással. Újabban viszont többen elkezdték feszegetni azt, hogy a placebo-reakció esetében sokszor (pl. az orvos-beteg viszony vagy éppen a gyógyszerek perceptuális tulajdonságai esetén) nem igazán mondhatjuk azt, hogy tudatos folyamatokról lenne szó. Az orvos elvárásai és a beteghez való viszonya jórészt metakommunikatív úton (ha úgy tetszik: automatikusan) hat, és rendszerint magunktól nem gondoljuk végig azt sem, hogy ez a tableta fehér, tehát hatásos fájdalomcsillapító lehet (Haug, 2011; Jensen et al., 2012). Ugyanez igaz egyébként a verbális úton közvetített szuggesztiókra is, hiszen a szuggesztiók definíciójában éppen az szerepel, hogy automatikusan, a tudatos kontrollt kikerülve lépnek működésbe (Lipkin, 1984; Varga, 2006, 2011). Egy gyógyszer esetében eleve nincs is feltétlenül szükség magyarázatra vagy szuggesztióra, automatikusan feltételezzük azt, hogy hatni fog – ezen az alapon lehet beszélni a placebo esetében implicit szuggesztióról (Köteles & Bárdos, 2008) vagy tárgyiasult szuggesztióról (Bárdos, 2012) is.

Újabban több szerző felvetette, hogy mégiscsak érdemes volna elfogadni a nem tudatos elvárások létezésének lehetőségét (Haug, 2011; Mommaerts & Devroey,

2012), ami pedig a reakció megvalósulását illeti, a közvetlen, automatikus percepcióban gondolkodó elméleteket hívják segítségül. Ilyen pl. Peirce szomatosenzoros percepció elképzelése (Peirce & Jastrow, 1885), Merleau-Ponty motoros intencionalitása (Frenkel, 2008; Merleau-Ponty, 1962), Dreyfus szenzorimotoros működés módja (Dreyfus, 1999, 2002) vagy Tan pszichomotoros elmélete (Tan, 2007). A fenti elméletek közös pontja a következő: testünk közvetlenül és automatikusan (a tudatos folyamatokat kikerülve) is észleli a környezetet (pontosabban annak jelentését) és reagál arra – egy gyakran felhozott példa az ajtókilincs, amit testi-motoros szinten „észlelünk”, vagyis gondolkodás nélkül helyesen megfogunk és használunk. A kilincs alakjánál fogva kínál bizonyos motoros lehetőségeket (bizonyos mozgásokat és reakciókat), nagyjából úgy, ahogyan azt Gibson affordancia fogalma leírja (Gibson, 1986; magyarul lásd Szokolszky & Düll, 2006). Ha mindezt a placebo-reakcióra vonatkoztatjuk, akkor megmarad az automatikus feldolgozás és reakció, ám ebben az esetben a vegetatív működések szintjén (Frenkel, 2008). A gyógyító helyzet, vagyis a kontextuális tényezők ebben az esetben gyógyulási affordanciákként (vagy a nocebo-reakció esetében betegség-affordanciákként) jelennek meg, és mindennemű tudatos vagy magasabb szintű feldolgozás nélkül is kiváltják a megfelelő választ (Frenkel, 2008).

Az automatikus válaszmód mögött egyébként akár öröklött reakciók is meghúzódhatnak, pl. úgy tűnik, hogy a színekhez kapcsolódó asszociációk egy része egy része alapvetően kultúrafüggetlen (Adams & Osgood, 1973). Ami a gyógyszerszíneket illeti, kiindulhatunk a színek jól dokumentált pszichofiziológiai hatásaiból (Kaya & Epps, 2004): számos vizsgálat igazolta például a meleg színek (elsősorban a piros) aktiváltságot fokozó-szorongáskeltő hatását (Jacobs & Hustmyer, 1974; Jacobs & Suess, 1975; Kwallek, Lewis, & Robbins, 1988; Mahnke & Mahnje, 1993). Mint már említettük, az egyes színekhez kapcsolódó általános asszociációk jelentős részben kultúrafüggetlenek, ám tanult komponenseket is tartalmaznak (Hupka, Zaleski, Otto, Reidl, & Tarabrina, 1997; Kaya & Epps, 2004). Ha tehát egy vizsgálatban a résztvevőket olyan gyógyszerekről kérdezzük, amelyekről nincsenek saját tapasztalataik, akkor leginkább erre az általános tudásra támaszkodva felelnek (pl. a piros és a sárga tablettáknak élénkítő és szorongáskeltő hatást tulajdonítanak). Amikor viszont már megtapasztalták egy adott színű tablettákon konkrét hatását (a hazánkban legszélesebb körben használt görcsoldók például sárga vagy piros színűek, és a legtöbb nő használta már valamelyiküket), akkor a saját tapasztalatnak megfelelően változnak az elvárások is (Köteles et al., 2009).

Összegezve tehát az elmondottakat, úgy tűnik, hogy a tanuláshoz jelentős szerepe van a gyógyszerek perceptuális jellemzői által kialakított elvárások tekintetében, ám maguk az elvárások nem feltétlenül tudatosak (bár megfelelő kérdésekkel természetesen tudatosíthatók), így hatásmódjuk is automatikus, lényegében szuggesztív-szerű. Mommaerts és Devroey (2012) felhívja a figyelmet arra, hogy a tudatos elvárások is csak részben tartoznak a tudatos tartományhoz, mivel akaratlagosan nem

módosíthatók: nem igazán vagyunk képesek befolyásolni azt, hogy miben hiszünk és miben nem. Az, hogy miben hiszünk, végső soron nem tudatos döntés eredményeképpen alakul ki, és a placebo-reakció esetében a különböző nem-specifikus tényezők éppen ezt a nem tudatos szintet célozzák. Következtetésük szerint a placebo-reakció esetében végső soron mindig autoszugesztíó működik.

4. Gyakorlati szempontok: etikai dilemmák, marketingszempontok, felhasználási lehetőségek

Összefoglalónk utolsó részében gyakorlati szempontokra térünk át, és átgondoljuk azt, hogy hogyan lehetne ezt a tudást a mindennapokban hasznosítani. Mivel a placebo-reakció minden gyógyszerhatás esetében ott munkál, a leginkább kézenfekvő lehetőség ennek maximalizálása lenne a gyógyszerek külalakjának megfelelő megválasztásával. Ráadásul, mivel ezekben az esetekben nincs szó megtévesztésről, etikai gondok sem merülhetnek fel (Köteles, Fodor, Cziboly, & Bárdos, 2007). Felmerülhet persze az a kérdés, hogy vajon a gyógyszergyártók nem optimalizálják-e eleve ilyen módon a termékeiket. Nos, a piacon levő szerek vizsgálata alapján úgy tűnik, nem. Minden bizonnyal azért, mert a marketingmegfontolások (pl. legyen az adott szer megkülönböztethető a konkurens termékektől) ennél fontosabbak (de Craen et al., 1996; Khan, Bomminayuni, Bhat, Faucett, & Brown, 2010; Schapira et al., 1970).

Emellett a gyógyszerek külalakja hatással lehet arra is, hogy milyen szívesen szedik be azokat a betegek. Egy elmélet szerint a hatás alapján várt és az adott gyógyszer valós kinézete között tapasztalt eltérés (disszonancia) negatív hatást gyakorol a gyógyszer beszedésének valószínűségére (Buckalew & Ross, 1991; Buckalew & Sallis, 1986; Coffield & Buckalew, 1988; Coutts, 1978; Lüscher, 1992; Overgaard et al., 2001). Ha nagy a disszonancia, akkor a beteg elkezd csökkenti az előírt adagolást, és ez végső soron az adott kezelés hatásosságának csökkenéséhez vezet.

Mint láttuk, a gyógyszerek külalakja bizonyos mellékhatásokkal kapcsolatos elvárásokat is képes indukálni. Ezek a mellékhatás-elvárások azután kölcsönhatásba léphetnek a hatóanyag által kiváltott mellékhatásokkal, például felerősíthetik azokat vagy önmagukban is hathatnak a betegekre – a terápiás következmény mindkét esetben a gyógyszereszedés felfüggesztése vagy visszafogása lehet.

Egy további fontos szempont a gyógyszerek megkülönböztethetősége (Buckalew & Ross, 1991): régóta tudjuk azt, hogy a nem szándékos gyógyszermergések jelentős részét a hasonló kinézetű, ám különböző hatású készítmények összetévesztése okozza (Buckalew & Sallis, 1986; Crooks, 1983). Úgy tűnik, azok a betegek, akik napi 10 tablettánál többet szednek, egyértelműen a színes, vagyis az egymástól jól megkülönböztethető tablettákat kedvelik (Overgaard et al., 2001).

Mindezek alapján a gyógyszerek érzékszervi tulajdonságainak hatásait érdemes volna figyelembe venni már a tervezési fázisban is. Ezt neveztük el korábban intelligens gyógyszertervezésnek (Köteles & Bárdos, 2009). Láttuk azt, hogy az ilyen módon kialakított gyógyszerek a betegek számára mindenképpen hasznosak lehetnek, és talán a gyártók szempontjából is lehet előnyökről beszélni (pl. az észlelt hatásosság növekedése kapcsán). Mindehhez elsősorban a vonatkozó kutatások kibővítésére, szisztematikus folytatására és a probléma jóval gyakorlatiasabb megközelítésére volna szükség.

IRODALOMJEGYZÉK

- Adams, F. M., & Osgood, C. E. (1973). A cross-cultural study of the affective meanings of color. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 4(2), 135–156.
- Antal, J. (2007). Az álműtét és annak orvosi és etikai kérdései. *Magyar Sebészet*, 60(5), 233–238.
- Bárdos, Gy. (2012). A „tárgyasult szuggesztív”: gondolatok a placebojelenségről. In K. Varga & A. Gösiné Greguss (Eds.), *Tudatállapotok, hipnózis, egymásra hangolódás* (pp. 11–26). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Beecher, H. K. (1961). Surgery as placebo. A quantitative study of bias. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 176, 1102–1107.
- Benedetti, F. (2009). *Placebo effects: Understanding the mechanisms in health and disease*. New York: Oxford University Press.
- Benedetti, F. (2011). The patient's brain. *The neuroscience behind the doctor-patient relationship*. New York: Oxford.
- Benedetti, F., Pollo, A., Lopiano, L., Lanotte, M., Vighetti, S., & Rainero, I. (2003). Conscious expectation and unconscious conditioning in analgesic, motor, and hormonal placebo/nocebo responses. *The Journal of Neuroscience: The Official Journal of the Society for Neuroscience*, 23(10), 4315–4323.
- Blackwell, B., Bloomfield, S. S., & Buncher, C. R. (1972). Demonstration to medical students of placebo responses and non-drug factors. *Lancet*, 1(7763), 1279–1282.
- Branthwaite, A., & Cooper, P. (1981). Analgesic effects of branding in treatment of headaches. *BMJ*, 282(6276), 1576–1578.
- Brieger, W. R., Salami, K. K. & Oshiname, F. O., (2007). Perceptions of drug color among drug sellers and consumers in rural southwestern Nigeria. *Research in Social & Administrative Pharmacy: RSAP*, 3(3), 303–319.
- Brody, H. (1980). *Placebos and the philosophy of medicine. clinical, conceptual, and ethical issues*. Chicago and London: University of Chicago Press.
- Brody, H. (2000). The placebo response. Recent research and implications for family medicine. *The Journal of Family Practice*, 49(7), 649–654.
- Brody, H., & Brody, D. (2000). *The placebo response*. New York: Harper Collins.

- Buchbinder, R., Osborne, R. H., Ebeling, P. R., Wark, J. D., Mitchell, P., Wriedt, C., Graves, S., Staples, M. P., & Murphy, B. (2009). A randomized trial of vertebroplasty for painful osteoporotic vertebral fractures. *The New England Journal of Medicine*, 361(6), 557–568.
- Buckalew, L. W., & Coffield, K. E. (1982a). An investigation of drug expectancy as a function of capsule color and size and preparation form. *Journal of Clinical Psychopharmacology*, 2(4), 245–248.
- Buckalew, L. W., & Coffield, K. E. (1982b). Drug expectations associated with perceptual characteristics: ethnic factors. *Perceptual and Motor Skills*, 55(3 Pt 1), 915–918.
- Buckalew, L. W., & Ross, S. (1991). Medication property effects on expectations of action. *Drug Development Research*, 23(2), 101–108.
- Buckalew, L. W., & Sallis, R. E. (1986). Patient compliance and medication perception. *Journal of Clinical Psychology*, 42(1), 49–53.
- Caffey, E. M., Jr, Diamond, L. S., Frank, T. V., Grasberger, J. C., Herman, L., Klett, C. J., & Rothstein, C. (1964). Discontinuation or reduction of chemotherapy in chronic schizophrenics. *Journal of Chronic Diseases*, 17, 347–358.
- Cattaneo, A. D., Lucchelli, P. E., & Filippucci, G. (1970). Sedative effects of placebo treatment. *European Journal of Clinical Pharmacology*, 3(1), 43–45.
- Claridge, G. (1970). *Drugs and human behaviour*. New York and Washington: Praeger Publishers.
- Coffield, K. E., & Buckalew, L. W. (1988). A study for color preferences of drugs and implications for compliance and drug-taking. *Journal of Alcohol & Drug Education*, 34(1), 28–36.
- Coutts, K. W. (1978). Compliance oriented pharmacy programs. *Military Medicine*, 143(9), 639–641.
- Crooks, J. (1983). Rational therapeutics in the elderly. *Journal of Chronic Diseases*, 36(1), 59–65.
- Dahan, R., Caulin, C., Figea, L., Kanis, J. A., Caulin, F., & Segrestaa, J. M. (1986). Does informed consent influence therapeutic outcome? A clinical trial of the hypnotic activity of placebo in patients admitted to hospital. *British Medical Journal*, 293(6543), 363–364.
- De Craen, A. J., Moerman, D. E., Heisterkamp, S. H., Tytgat, G. N., Tijssen, J. G., & Kleijnen, J. (1999). Placebo effect in the treatment of duodenal ulcer. *British Journal of Clinical Pharmacology*, 48(6), 853–860.
- De Craen, A. J., Roos, P. J., de Vries, A. L. & Kleijnen, J. (1996). Effect of colour of drugs: systematic review of perceived effect of drugs and of their effectiveness. *British Medical Journal*, 313(7072), 1624–1626.
- De Craen, A. J., Tijssen, J. G., de Gans, J., & Kleijnen, J. (2000). Placebo effect in the acute treatment of migraine: subcutaneous placebos are better than oral placebos. *Journal of Neurology*, 247(3), 183–188.
- Di Blasi, Z., Harkness, E., Ernst, E., Georgiou, A., & Kleijnen, J. (2001). Influence of context effects on health outcomes: a systematic review. *Lancet*, 357(9258), 757–762.
- Dreyfus, H. L. (1999). The primacy of phenomenology over logical analysis. *Philosophical Topics*, 27, 3–24.

- Dreyfus, H. L. (2002). Intelligence without representation – Merleau-Ponty’s critique of mental representation. The relevance of phenomenology to scientific explanation. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 1(4), 367–383.
- Frankenhaeuser, M., Järpe, G., Svan, H., & Wrangsjö, B. (1963). Psychophysiological reactions to two different placebo treatments. *Scandinavian Journal of Psychology*, 4(1), 245–250.
- Frenkel, O. (2008). A phenomenology of the “placebo effect”: taking meaning from the mind to the body. *The Journal of Medicine and Philosophy*, 33(1), 58–79.
- Gibson, J. J. (1986). *The ecological approach to visual perception*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Goldman, A. R., Witton, K. & Scherer, J. M. (1965). The drug-giving ritual, verbal instructions and schizophrenics’ ward activity levels. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 140, 272–279.
- Gowdey, C. W., Hamilton, J. T. & Philp, R. B. (1967). A controlled clinical trial using placebos in normal subjects: A teaching exercise. *Canadian Medical Association Journal*, 96(19), 1317–1322.
- Gracely, R. H., Dubner, R., Deeter, W. R. & Wolskee, P. J. (1985). Clinicians’ expectations influence placebo analgesia. *Lancet*, 1(8419), 43.
- Green, D. M. (1962). Side effects. *Federation Proceedings*, 21, 179.
- Grenfell, R. F., & Hilton, J. G. (1960). A double-blind study of essential hypertension. *Journal of the Mississippi State Medical Association*, 1, 235–238.
- Gruber, C. M. (1956). Interpreting medical data. *Archives of Internal Medicine*, 98(6), 767–773.
- Gryll, S. L., & Katahn, M. (1978). Situational factors contributing to the placebo effect. *Psychopharmacology*, 57(3), 253–261.
- Hahn, R. A. (1985). A sociocultural model of illness and healing. In L. White, B. Thursky & G. E. Schwartz (Eds.), *Placebo. Theory, research, and mechanisms* (pp. 167–195). New York, London: The Guilford Press.
- Hahn, R. A. (1997). The nocebo phenomenon: Scope and foundations. In A. Harrington (Ed.), *The placebo effect. An interdisciplinary exploration* (pp. 56–76). Cambridge: Harvard University Press.
- Haug, M. (2011). Explaining the placebo effect: Aliiefs, beliefs, and conditioning. *Philosophical Psychology*, 24(5), 679–698.
- Helman, C. G. (2001). Placebos and nocebos: the cultural construction of belief. In D. Peters (Ed.), *Understanding the Placebo Effect in Complementary Medicine* (pp. 3–16). Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Honigfeld, G. (1964). Non-specific factors in treatment. I. Review of placebo reactions and placebo reactors. *Diseases of the Nervous System*, 25, 145–155.
- Honigfeld, G. (1968). Specific and non-specific factors in the treatment of depressed states. In K. Rickels (Ed.), *Non-specific factors in drug therapy* (pp. 80–107). Springfield: Charles C. Thomas.
- Hupka, R. B., Zaleski, Z., Otto, J., Reidl, L., & Tarabrina, N. V. (1997). The colors of anger, envy, fear, and jealousy: A cross-cultural study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 28(2), 156–171.

- Huskisson, E. C. (1974). Simple analgesics for arthritis. *British Medical Journal*, 4(5938), 196–200.
- Hussain, M. Z. (1972). Effect of shape of medication in treatment of anxiety states. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 120(558), 507–509.
- Hussain, M. Z., & Ahad, A. (1970). Tablet colour in anxiety states. *British Medical Journal*, 3(5720), 466.
- Ilnyckyj, A., Graff, L. A., Blanchard, J. F., & Bernstein, C. N. (2003). Therapeutic value of a gastroenterology consultation in irritable bowel syndrome. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, 17(7), 871–880.
- Jacobs, K. W., & Hustmyer, F. E., Jr. (1974). Effects of four psychological primary colors on GSR, heart rate and respiration rate. *Perceptual and Motor Skills*, 38(3), 763–766.
- Jacobs, K. W., & Nordan, F. M. (1979). Classification of placebo drugs: Effect of color. *Perceptual and Motor Skills*, 49(2), 367–372.
- Jacobs, K. W., & Suess, J. F. (1975). Effects of four psychological primary colors on anxiety state. *Perceptual and Motor Skills*, 41(1), 207–210.
- Jensen, K. B., Kaptchuk, T. J., Kirsch, I., Raicek, J., Lindstrom, K. M., Berna, C., & Kong, J. (2012). Nonconscious activation of placebo and nocebo pain responses. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109(39), 15959–15964.
- Johnson, A. G. (1994). Surgery as a placebo. *Lancet*, 344(8930), 1140–1142.
- Jospe, M. (1978). *The placebo effect in healing*. Lexington, MA: D. C. Heath and Company.
- Kaptchuk, T. J. (2006). Sham device vs. inert pill: Randomised controlled trial of two placebo treatments. *British Medical Journal*, 332(7538), 391–397.
- Kaptchuk, T. J., Goldman, P., Stone, D. A., & Stason, W. B. (2000). Do medical devices have enhanced placebo effects? *Journal of Clinical Epidemiology*, 53(8), 786–792.
- Kaya, N., & Epps, H. H. (2004). Relationship between color and emotion: A study of college students. *College Student Journal*, 38(3).
- Khan, A., Bomminayuni, E. P., Bhat, A., Faucett, J., & Brown, W. A. (2010). Are the colors and shapes of current psychotropics designed to maximize the placebo response? *Psychopharmacology*, 211(1), 113–122.
- Kirsch, I. (1985). Response expectancy as a determinant of experience and behavior. *American Psychologist*, 40, 1189–1202.
- Kirsch, I. (1997a). Response expectancy theory and application: A decennial review. *Applied and Preventive Psychology*, 6(2), 69–79.
- Kirsch, I. (1997b). Specifying nonspecifics: Psychological mechanisms of placebo effects. In A. Harrington (Ed.), *The placebo effect. An interdisciplinary exploration* (pp. 166–186). Cambridge: Harvard University Press.
- Kissel, P., & Barrucand, D. (1964). *Placebos et effet placebo en médecine*. Paris: Masson.
- Komsa, I., Köteles, F., & Bárdos, Gy. (2009). A betegtájékoztatók mint a gyógyhatás lehetséges összetevői. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 64(4), 629–642.
- Köteles, F., & Bárdos, Gy. (2007). Tabletták várt hatása és színe/mérete közötti kapcsolatok. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 8(4), 277–290.

- Köteles, F., & Bárdos, Gy. (2008). Placebo és személyiség – a primitívától a megküzdőig II. *Pszichológia*, 28(4), 339–356.
- Köteles, F., & Bárdos, Gy. (2009). Gyógyszerek perceptuális jellemzői és potenciális hatásai. *Psychiatria Hungarica*, 24(4), 282–295.
- Köteles, F., & Bárdos, Gy. (2011). What makes us sicker? An experimental study of non-specific adverse drug effects. *Clinical and Experimental Medical Journal*, 5(4), 203–215.
- Köteles, F., Fodor, D., Cziboly, Á., & Bárdos, Gy. (2007). A placebo terápiás felhasználásának etikai kérdései. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 62(4), 429–448.
- Köteles, F., Fodor, D., Cziboly, Á., & Bárdos, Gy. (2009). Expectations of drug effects based on colours and sizes – The importance of learning. *Clinical and Experimental Medical Journal*, 3(1), 99–107.
- Köteles, F., Komsa, I., & Bárdos, Gy. (2010). The effect of perceptual characteristics of tablets upon patient's choice. *Clinical and Experimental Medical Journal*, 4(1), 99–104.
- Köteles, F., Tóth, A., & Bárdos, Gy. (2011). Expectations of medicine adverse effects: perceptual characteristics of tablets and personality background. *Clinical and Experimental Medical Journal*, 5(4), 199–202.
- Kwallek, N., Lewis, C. M., & Robbins, A. S. (1988). Effects of office interior color on workers' mood and productivity. *Perceptual & Motor Skills*, 66, 123–128.
- Lasagna, L. (1955). Placebos. *Scientific American*, 193, 68–71.
- Lasagna, L., Laties, V. G., & Dohan, J. L. (1958). Further studies on the “pharmacology” of placebo administration. *The Journal of Clinical Investigation*, 37(4), 533–537.
- Leslie, A. (1954). Ethics and practice of placebo therapy. *The American Journal of Medicine*, 16(6), 854–862.
- Lipkin, M. (1984). Suggestion and healing. *Perspectives in Biology and Medicine*, 28, 121–126.
- Loftus, E. F. & Fries, J. F. (1979). Informed consent may be hazardous to health. *Science*, 204, 11.
- Lucchelli, P. E., Cattaneo, A. D. & Zattoni, J. (1978). Effect of capsule colour and order of administration of hypnotic treatments. *European Journal of Clinical Pharmacology*, 13(2), 153–155.
- Lüscher, M. (1992). The psychological influence of capsule colours on the therapeutic effect of a drug. *News sheet, Capsugel Library*, n.d.
- Mahnke, F. H. & Mahnje, R. H. (1993). *Color and light in man-made environments*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of perception*. London: Routledge.
- Moerman, D. E. (2002). *Meaning, medicine and the “Placebo Effect”*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mommaerts, J. L., & Devroey, D. (2012). The placebo effect: how the subconscious fits in. *Perspectives in Biology and Medicine*, 55(1), 43–58.

- Mondaini, N., Gontero, P., Giubilei, G., Lombardi, G., Cai, T., Gavazzi, A., & Bartoletti, R. (2007). Finasteride 5 mg and sexual side effects: How many of these are related to a placebo phenomenon? *The Journal of Sexual Medicine*, 4(6), 1708–1712.
- Montgomery, G. H. & Kirsch, I. (1996). Mechanisms of placebo pain reduction: An empirical investigation. *Psychological Science*, 7(3), 174–176.
- Morison, R. A., Woodmansey, A. & Young, A. J. (1961). Placebo responses in an arthritis trial. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 20, 179–185.
- Moseley, J. B., O'Malley, K., Petersen, N. J., Menke, T. J., Brody, B. A., Kuykendall, D. H., Hollingsworth, J. C., Ashton, C. M., & Wray, N. P. (2002). A controlled trial of arthroscopic surgery for osteoarthritis of the knee. *The New England Journal of Medicine*, 347(2), 81–88.
- Myers, M. G., Cairns, J. A., & Singer, J. (1987). The consent form as a possible cause of side effects. *Clinical Pharmacology and Therapeutics*, 42(3), 250–253.
- Nagao, Y., Komiya, Y., Kuroyanagi, K., Minaba, Y., & Susa, A. (1968). Effect of the color of analgesics on their therapeutic results. Shika Gakuho. *Dental Science Reports*, 68(4), 139–142.
- Overgaard, A. B., Højsted, J., Hansen, R., Møller-Sønnergaard, J., & Christrup, L. L. (2001). Patients' evaluation of shape, size and colour of solid dosage forms. *Pharmacy World & Science*, 23(5), 185–188.
- Owens, D. M., Nelson, D. K., & Talley, N. J. (1995). The irritable bowel syndrome: Long-term prognosis and the physician-patient interaction. *Annals of Internal Medicine*, 122(2), 107–112.
- Papakostas, G. I., & Daras, M. D. (2001). Placebos, placebo effect, and the response to the healing situation: The evolution of a concept. *Epilepsia*, 42(12), 1614–1625.
- Peirce, C., & Jastrow, J. (1885). On small differences in sensation. *Memoirs of the National Academy of Sciences*, 3, 73–83.
- Pitz, M., Cheang, M., & Bernstein, C. N. (2005). Defining the predictors of the placebo response in irritable bowel syndrome. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 3(3), 237–247.
- Ross, M., & Olson, J. M. (1981). An expectancy-attribution model of the effects of placebos. *Psychological Review*, 88(5), 408–437.
- Sallis, R. E., & Buckalew, L. W. (1984). Relation of capsule color and perceived potency. *Perceptual and Motor Skills*, 58(3), 897–898.
- Schapiro, K., McClelland, H. A., Griffiths, N. R., & Newell, D. J. (1970). Study on the effects of tablet colour in the treatment of anxiety states. *British Medical Journal*, 2(5707), 446–449.
- Schindel, L. E. (1962). Placebo in theory and practice. *Antibiotica et Chemotherapia*, 10, 398–430.
- Sebellico, A. (1989). Il colore de farmaco: Inchiesta preliminare. *Bollettino Societa Italiana Biologia Sperimentale*, 65, 685–687.
- Shapiro, A. K., & Shapiro, E. (1997). *The powerful placebo: From ancient priest to modern physician*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Shaw, M. E. (1936). Medical facts and fallacies. *British Medical Journal*, 1(3923), 515–521.
- Shiv, B., Carmon, Z., & Ariely, D. (2005). Placebo effects of marketing actions: Consumers may get what they pay for. *Journal of Marketing Research*, 42(4), 383–3939.

- Spangfort, E. V. (1972). The lumbar disc herniation. A computer-aided analysis of 2,504 operations. *Acta Orthopaedica Scandinavica Supplementum*, 142, 1–95.
- Spiro, H. M. (1998). *The power of hope: A doctor's perspective*. New Haven and London: Yale University Press.
- Stewart, M. A. (1995). Effective physician-patient communication and health outcomes: A review. *Canadian Medical Association Journal*, 152(9), 1423–1433.
- Stewart-Williams, S. (2004). The placebo puzzle: Putting together the pieces. *Health Psychology*, 23(2), 198–206.
- Stewart-Williams, S., & Podd, J. (2004). The placebo effect: Dissolving the expectancy versus conditioning debate. *Psychological Bulletin*, 130(2), 324–340.
- Tan, U. (2007). The psychomotor theory of human mind. *The International Journal of Neuroscience*, 117(8), 1109–1148.
- Thompson, W. G. (2005). *Placebo effect and health: Combining science with compassionate care*. Amherst, MA: Prometheus Books.
- Traut, E. F., & Passarelli, E. W. (1956). Study in the controlled therapy of degenerative arthritis. *A.M.A. Archives of Internal Medicine*, 98(2), 181–186.
- Traut, E. F., & Passarelli, E. W. (1957). Placebos in the treatment of rheumatoid arthritis and other rheumatic conditions. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 16(1), 18–22.
- Trouton, D. S. (1957). Placebos and their psychological effects. *The Journal of Mental Science*, 103(431), 344–354.
- Varga, K. (2006). Placebo és szuggesztió – a gyógyítás szolgálatában. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 61(4), 597–616.
- Varga, K. (2011). A szuggesztív kommunikációban rejlő lehetőségek. In K. Varga (szerk.), *A szavakon túl. Kommunikáció és szuggesztió az orvosi gyakorlatban* (pp. 22–35). Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Waber, R. L., Shiv, B., Carmon, Z., & Ariely, D. (2008). Commercial features of placebo and therapeutic efficacy. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 299(9), 1016–1017.
- Wells, R. E., & Kaptchuk, T. J. (2012). To tell the truth, the whole truth, may do patients harm: The problem of the nocebo effect for informed consent. *The American Journal of Bioethics*, 12(3), 22–29.
- Wolff, H. G., DuBois, E. F., Cattell, M., Diethelm, O., Lipkin, M., Gold, H., Diethelm, O., Wheeler, C. H., & Richardson, H. (1946). The use of placebos in therapy. *New York State Journal of Medicine*, 46, 1718–1727.
- Wolf, S. (1959). The pharmacology of placebos. *Pharmacological Reviews*, 11, 689–704.
- Zhang, W., Robertson, J., Jones, A. C., Dieppe, P. A., & Doherty, M. (2008). The placebo effect and its determinants in osteoarthritis: Meta-analysis of randomised controlled trials. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 67(12), 1716–1723.

Patológiás tárgy- és térhasználat

I. Bevezetés

Ahogy a biológiai, pszichés és társas-társadalmi tényezők, úgy a környezeti jellemzők szerepe is meghatározó a klinikai zavarok kialakulásában és lefolyásában. Vannak azonban olyan mentális betegségek, amelyek esetében a tárgyak és a fizikai környezet különösen hangsúlyos. A környezeti jegyek fontossága többféle módon is tetten érhető ezen zavaroknál. Egyrészt, maga a személy kötődhet valamilyen tárgyhoz (vö. Dúll, 2003) kóros mértékben, míg más esetekben éppen ellenkezőleg, szoronghat egy tárgytól vagy helyzettől patológiás módon. Ezek a viszonyulások a személyből erednek és az esetek többségében tudatában is vannak a túlzott mértékű kötődésnek vagy elutasításnak. Például az alkohol- vagy drogfüggő tisztában lehet azzal, hogy az általa használt szerrel való kapcsolata nem hétköznapi, ragaszkodása túlzott mértékű, ahogy a zsúfolt tömegtől vagy a pókoktól, lifttől rettegő személy is könnyen belátja a fóbiját. Másrészt azonban, a mentális zavarokra is igaz (ahogy minden más egészségügyi problémára is), hogy a betegségekben szenvedő személyeket érik olyan, általuk nem tudatosított, vagy akár nem is észlelt környezeti hatások (szuggesztiók), melyek befolyásolják a betegség lefolyását. Ezek a környezeti szuggesztiók megjelennek a közvetlen fizikai és társas környezetükben, de jól tetten érhetők társadalmi szinteken is (pl. a lakosság vagy az orvosi társadalom attitűdjeiből fakadóan, médiában, reklámokban stb.). Feltételezhetjük, hogy azok a nem túl kedvező attitűdök, amelyek a pszichiátriai- és szenvedélybetegek irányában megmutatkoznak mind lakossági, mind pedig házi-orvosi szinten (Demetrovics, Paksi, Kun, Rózsa, & Arnold, 2008; Paksi, 2003), nemcsak a viselkedésben, hanem a betegeket ellátó rendszer környezeti jellemzőiben is megjelennek.

Jelen tanulmány keretében röviden bemutatjuk azokat a klinikai zavarokat, amelyek esetében a tárgyak és terek használata kórosnak tekinthető, illetve, amelyekben bizonyos tárgyak és környezeti jellemzők meghatározóak a betegség szempontjából. Ahogy látni fogjuk, a fent említett két szempont – konkrét avagy tudatos, illetve szuggesztiókon keresztül történő kapcsolódás – az egyes betegségeknel más-más hangsúlyt kap. Egyes esetekben, mivel e szűk témával kapcsolatos kutatások kevésbé

¹ Jelen tanulmány elkészültét a Magyar Tudományos Akadémia Demetrovics Zsolt számára megítélt Bolyai János Kutatási Ösztöndíja, valamint az OTKA K83884 és K111938 számú pályázatai támogatták.

ismertek, a szuggesztív vonatkozások inkább a szerzők gondolatkísérleteinek tekintendők, s egyúttal arra bátorítják az olvasót, hogy ő is elgondolkodhasson ezen kérdésekről. Az elsőként ismertetésre kerülő autisztikus spektrumzavar esetében elmondható, hogy a szuggesztív hatások háttérbe szorúlnak az agyi diszfunkciókat okozó tényezők hatásaihoz képest, ezen fejlődési zavarnál ugyanis alapvetően különböző, agyi diszfunkciókat okozó tényezők hatása érvényesül (Balázs, 1997). Ezt követően a szorongásos zavarok azon formáit tárgyaljuk, ahol vagy a tárgyakhoz való és helyekkel/helyzetekkel kapcsolatos patológiás ragaszkodás (kényszerbetegség), vagy az azokkal szembeni félelem és szorongás (kényszerbetegség, agorafóbia és specifikus fóbiák) mutatkozik meg. Ahogy látni fogjuk, ezen betegségeknél már lehet befolyásuk a szuggesztív környezeti tényezőknek is. Szintén igaz ez az impulzuskontroll egyes zavaraira is (kóros játékszenvedély), amely betegségnél mind bizonyos tárgyakhoz, mind bizonyos helyzetekhez való patológiás kötődés jól kirajzolódik. Az impulzuskontroll-zavarok között témánkhoz tartozik még a kleptománia (azaz lopási kényszer) is.

Mivel a kémiai addikció mindig valamilyen szerrel kapcsolatosan alakul ki, a zavar tárgyhoz való kapcsolódása magától értetődő. Az adott drog (tárgy) választásának háttérmechanizmusai mellett az adott környezeti (társas, társadalmi, illetve fizikai) tényezők rendkívül fontosak abból a szempontból, hogy a személy szerhasználatának mintázata miként alakul. A viselkedési addikciók is mindig valamilyen ártalmas használatot jelölnek. Közöttük több olyan ismert, ahol a kóros tárgy- és/vagy helykötődés (vö. Dúll, 2002) a betegség vezető tünete. Jelen fejezetben tárgyalni fogjuk a kényszeres vásárlást, a kényszeres vagy halmozó gyűjtögetést, a szexfüggőség egyik speciális esetét: a fétisizmust, az internetfüggőséget és az online játékfüggőséget, továbbá a testedzésfüggőséget is. Úgy véljük, a szuggesztív környezeti hatások ezen viselkedési függőségek esetében fontos szerepet játszanak.

Végül, a patológiás tárgy- és térhasználat kapcsán nem feledkezhetünk meg az évszavarokról sem. Mivel azonban jelen kötetben egy másik fejezet (Uram Dóra tanulmánya – szerkesztők), foglalkozik ezzel a témával, ehelyütt mi erre nem fogunk kitérni.

2. Autisztikus spektrumzavar

Bizonyos tárgyakhoz való ragaszkodás gyermekkorban teljes mértékben természetes, és az egészséges személyiségfejlődés velejárója. Az ún. „átmeneti tárgyak” (pl. cumi, plüssállat, pelenka, takaró csücske stb.)² segítenek a csecsemő számára azt az átme-

² Donald W. Winnicott (1896–1971) neves pszichoanalitikus, a klasszikus pszichoanalitikus elméletből kifejlődött tárgykapcsolat elméletek egyik jeles képviselője. Az átmeneti tárgy a kb. 2-5 éves kor körüli, az anyáról leváló gyermek anyapótló viselkedése és tárgyai – lehet bármi

netet megélni, amikor az anyával való teljes összeolvadás állapotából az anyától már különálló viszonyba kerül (Winnicott, 1971/1999). Az átmeneti tárgy vizsgálásul szolgál a gyermek számára az anya távollétében. A fejlődés során azonban, ahogy a gyermek egyre függetlenebbé válik, a tárgy fokozatosan veszít jelentőségéből, és végül a gyermek megválk tőle. Egyes gyerekeknél azonban megfigyelhető (nem csecsemő-, hanem inkább kisgyermekkorban), hogy szokatlan tárgyakhoz ragaszkodnak. Az autisztikus spektrumzavar egyik lehetséges tünete ez, amely tünet a szűk spektrumú, repetitív, sztereotip viselkedéses, érdeklődési és aktivitási minták megnyilvánulása (Balázs, 1997).

Az autisztikus zavarnak a legfrissebb diagnosztikai besorolás, a DSM-V szerint két fő tünetcsoportja van – (1) minőségi károsodás a kommunikációban és a társas interakciókban; (2), a viselkedés, érdeklődés és tevékenységek korlátozott, ismétlődő, sablonos mintái (APA, 2013). Ezen tünetek közül itt a második tünetcsoporttal foglalkozunk. Ide tartozik ugyanis az a jellegzetesség, hogy az autizmussal élők gyakran ragaszkodnak szokatlan tárgyakhoz. Megszagolnak, megízlelnek vagy megtapintanak mások számára érdektelen tárgyakat, vagy akár hosszasan, kitartóan bámulnak egy tárgyat, sokszor perifériás látással (Lord & Rutter, 1976/1996). Mások számára teljesen érthetetlen erős kötődés alakulhat ki valamilyen tárgy iránt, mint például a személtapát vagy egy flakon kupakja, és ezeket mindenhová magukkal akarják vinni. Az is előfordulhat, hogy dührohámot kapnak, ha valaki más veszi kezébe kedvenc tárgyukat (Baron-Cohen & Bolton, 1994/2000). Az egy-egy különösen fontos, kedvenc tárgy mellett – különösen érettebb korukban – az őket körülvevő tárgyak összessége (vagyis a környezet) is meghatározó szerepet kap abban, hogyan érzik magukat a bőrükben. Jellemző ugyanis, hogy kétségbeesnek, ha a környezetükben bármilyen kis részlet megváltozik, felzaklatja őket, ha a napi rutinjukat nem követhetik teljes pontossággal (például nem a megszokott időben és a megszokott tányéron kapja az ebédet, a szobájában nem a megszokott helyen van a széke, a fürdővíz nem ér el egy bizonyos szintig a kádban stb.) (Lord & Rutter, 1976/1996).

Az autisztikus zavarok háttérmechanizmusainak feltárása mind a mai napig zajlik, számos ismerettel rendelkezünk azonban a betegség természetét illetően. Úgy tűnik, az autizmussal élők gondolkodását bizonyos töredezettség jellemzi, nem képesek az információkat koherens egészként reprezentálni, mentálisan leképezni (Frith, 1989/1991). Figyelmük fenntartásával nincsen probléma, sőt, sokszor akkor is képesek kitartóan figyelni valamit, amikor már mindenki más elvesztette az érdeklődését. Ahogy Frith (1989/1991. 117) fogalmaz: „az autista személy sokáig tud összpontosítani egy korlátozott témára annak saját varázsa miatt, míg az egészséges gyermek fu-

(egy testrészt, egy plüssállatot, a párna csücske stb.). Egyszerre szimbólum és valóságos, konkrét tárgy, amelynek segítségével a gyermek megtapasztalja az én és nem én szétválasztását, és segítségével elindulhat az anyáról való leválás (szerkesztők).

tólag figyel rá, mert csak egy nagyobb minta részeként találja érdekesnek”. Mintha nem látnák a fától az erdőt, vagy talán inkább annyira leköti őket egy-egy fa, hogy az erdőt észre sem veszik. Ez a jelenség jól tetten érhető abban, ahogy az autista gyerekek a puzzle játékkal játszanak: az egyes elemeket csak a szélek alakja szerint válogatják és rendezgetik, nem pedig a játékon lévő kép egésze alapján (Frith, 1989/1991). Ez a jelenség talán arra is magyarázatot kínálhat, miért ragaszkodnak mások számára szokatlan és érdektelen tárgyakhoz – ők ugyanis más szemmel néznek ezekre.

Tudjuk tehát, hogy az autizmussal élők tárgyakhoz és környezethez való kapcsolódása eltér az átlagostól, s ennek okát a kutatók szinte kizárólag az autisztikus zavar mögött húzóóó biológiai rendellenességben látják. Ennek főbb bizonyítékai, hogy a betegség gyakran társul más neurológiai tünetekkel, értelmi fogyatékossgal és bizonyos betegségekkel (pl. epilepsziával), továbbá ugyanolyan gyakran fordul elő különböző kultúrákban (Baron-Cohen & Bolton, 1994/2000). A biológiai rendellenességek mögött öröklött tényezők, terhességi és születési komplikációk, illetve fertőzések is állhatnak. A biológiai magyarázatokat az a jelenleg érvényben levő értelmezés is erősíti, hogy az autizmus egyik legismertebb jellemzője a belső magány, a befelé fordulás, így azt feltételezzük, hogy a külső világból érkező hatások sokkal kevésbé érik el a személyt, mint az átlagembert. Az autizmussal élőkre jellemző tüneteket tehát nem hozzák összefüggésbe a környezeti – társas-társadalmi – hatásokkal, így a környezeti szuggesztíók szerepe sem ismert. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy az autizmussal élők számára a fizikai környezet jellemzői lényegtelenek volnának – talán érdemes lenne ezen a területen több kutatást végeznie a szakembereknek.³

2. Szorongásos zavarok

A szorongásos zavarok többségében megjelenik a tárgy(ak)hoz vagy helyekhez való patológias kapcsolódás. Ez a kapcsolat azonban több zavar esetében nem ragaszkodás formájában mutatkozik meg, ahogy az például az autisztikus spektrumzavarban vagy a – későbbiekben bemutatásra kerülő – kémiai és viselkedési addikciókban látható, hanem az azoktól való félelem és szorongás kifejeződéésében érhető tetten.

2.1. KÉNYSZERBETEGSÉG

A kényszerbetegség a szorongásos zavarok egyik formája, melyben kényszer gondolatok (obszessziók) és/vagy kényszer cselekvések (kompulziók) uralják a személyt.

³ Ezt erősíti, hogy egyre erősebb az autizmusspecifikus tervezés és környezetkialakítás gyakorlata, lásd például Brand (2010) (szerkesztők).

Az obszessziókra jellemző, hogy akaratlanul, ismétlődően és tartósan betolakodnak a beteg gondolataiba, szenvedést okoznak és jelentősen akadályozzák a személyt a mindennapi tevékenységeiben. A kényszercselekvések ugyanilyen kellemetlenek és uralkodóak, a személy számára ugyanakkor eszközt jelentenek a kényszergondolatokkal kapcsolatos szenvedés megelőzésére, csökkentésére vagy elhárítására. A beteg ezen próbálkozásai azonban eleve kudarcra vannak ítélve, hiszen a kényszergondolatok nemcsak, hogy nem szűnnek meg tartósan a kompulziók által, hanem maguk a kényszercselekedetek is további szenvedést okoznak (APA, 2013). Számos kényszergondolat és kényszercselekvés ismert, vannak kifejezetten gyakori típusai ezeknek a tüneteknek. A leggyakoribb kényszergondolatok a következők: 1) agresszióval kapcsolatos (önmaga vagy mások felé), 2) kontamináció típusú (kiválasztási terméktől: verejték, vizelet, széklet stb., betegségektől, szennyeződésektől, baktériumoktól való félelem), 3) szexuális tartalmú, 4) gyűjtögetéssel/felhalmozással kapcsolatos, 5) vallásos tartalmú, 6) szimmetriára irányuló és 7) szomatikus típusú obszessziók (Goodman, Price, Rasmussen, & Mazure, 1989). A gyakori kényszercselekvések – hiszen céljuk a betolakodó kellemetlen gondolatok megszüntetése – többségében az ismertebb kompulziókhoz kapcsolódnak: a) ellenőrzés, b) takarítás, tisztálkodás, mosakodás; c) ismétlések, d) gyűjtögetés, felhalmozás; e) megszámlálás, f) rendezgetés, sorba rakás (Goodman et al., 1989). Témánk szempontjából azokra a gondolati vagy viselkedési jegyekre érdemes koncentrálni, ahol a kényszertünet hangsúlyosan valamilyen tárgyat és/vagy helyszínt érint. Ez többségében a kényszercselekedetknél jelenik meg markánsan. A kontaminációs kényszergondolatokból kiinduló takarítási, tisztálkodási és mosakodási kompulziók esetében például a személy szinte alig tud elszakadni a fürdőszobától és a különböző tisztítószerektől. Ideje jelentős részét töltheti például rituáliszerű kézmosással és fürdéssel, ahogy a különböző tárgyak megtisztítása is körülményes és időrabló tevékenységgé válhat. Az ellenőrzési kényszer is a különböző tárgyak rabjává teszi a személyt: a bajtól, katasztrófától (pl. lakás kigyulladásától) való rettegés miatt folyamatosan ellenőrzi a lakás különböző berendezéseit, zárjait, csapjait, tűzhelyét. Ez ismétlési kényszerrel is kapcsolódhat, amennyiben a beteg csak akkor tud megnyugodni átmenetileg, ha például a bejárati ajtó zárját egymás után 20-30 alkalommal zárja be. A megszámlálási kényszernél értelemszerűen a különböző tárgyak megszámlálása jelenik meg, szintén a biztonságérzet elérése érdekében. A rendezgetéssel és sorba rakással kapcsolatos kényszercselekvésnél pedig szintén nagyon hangsúlyos szerepet kapnak a tárgyak, hiszen az ezekkel való folyamatos foglalkozás által igyekszik a személy elérni, hogy minden „rendben legyen”, minden a megfelelő helyen álljon. Végül a gyűjtögetési, felhalmozási kényszer is igen fontos témánk szempontjából: a személy semmilyen tárgynak nem tud ellenállni annak érdekében, hogy azt megtartsa, legyen az bármilyen haszontalan is. Az imént felsorolt kényszercselekvések tárgyi kapcsolódásában alapvetően inkább a túlzott ragaszkodást érhetjük tetten: tisztogatja, rakosgatja, számlálgatja, gyűjtöge-

ti a tárgyakat a személy. A kontaminációs, illetve az agresszióval kapcsolatos kényszergondolatoknál azonban megfigyelhető, hogy a személy inkább kifejezetten kerül bizonyos helyzeteket és tárgyakat. Azok, akik attól rettegnek, hogy valamivel megfertőződnek, betegesen kerülhetik a nyilvános helyeket; továbbá elkerülhetnek olyan, számukra veszélyesnek tűnő tárgyakkal való érintkezést, mint a kilincsek, kapcsolók, újságpapírok stb. (Csigó, 2010). Azok pedig, akik attól rettegnek, hogy önmagukban vagy másokban kárt tesznek, a nyilvános helyek elkerülése mellett a veszélyesnek ítélt tárgyak – pl. kések, szűrő- és vágóeszközök, borotvák stb. – életükből való teljes kiiktatására törekedhetnek.

Jelenlegi ismereteink szerint a kényszerbetegség kialakulásáért főként biológiai és pszichológiai tényezők felelősek (Harsányi, Csigó, & Demeter, 2010). Erőteljes a zavar agyi területekhez és agyi átvivő anyagokhoz köthető meghatározottsága (Brambilla, Perna, Bussi, & Bellodi, 2000; Hanes, 1996; Rapoport, 1991), s a környezeti tényezők szerepe kevésbé ismert. A kényszergondolatok által vezérelt, kényszercselekvésekben megjelenő patológiás tárgykötődést mindig a személyt alapvetően meghatározó szorongása táplálja. A pszichodinamikus szemlélet⁴ szerint a gyermekkorban félelmetesnek megélt ösztön-impulzusok kerülnek harcba az ezekkel szemben kifejlesztett elhárító mechanizmusokkal: az ösztön-impulzusok a kényszergondolatoknak, az elhárítások a kényszercselekvéseknek felelnek meg (Hollander, Simeon, & Gorman, 1994). A kognitív viselkedésterápiás megközelítés szerint három jellegzetes hiba nyilvánul meg a kényszerbeteg gondolkodásában: 1) abnormálisan magas mértékben értékeli a helyzeteket kockázatosnak és veszélyesnek; 2) kóros mértékű kételkedés, folyamatos kontrolligény, felelősségérzet és perfekcionizmus; 3) a befejezettség élményének teljes hiánya (Perczel-Forintos & Mórotz, 2010). Jellemző továbbá az átlagosnál depresszívebb hangulat, az (ön)elfogadás kritériumainak szigorúsága is (Rachman & Hodgson, 1980). A környezeti szuggesztióknak abban a felfogásban lehet például szerepe, amelyet a viselkedésvű pszichológusok, vagyis az ún. behavioristák képviselnek: szerintük ugyanis a kezdetben véletlenül jelentkező kényszeres viselkedések folyamatos megerősítést nyernek, mivel a személy úgy éli meg, hogy azok segítettek neki a szorongás leküzdésében (Steketee, Chambless, Tran, Worden, & Gillis, 1996). Elképzelhető az is, hogy a tökéletességre törekvő, hibázást el nem viselő személy fogékonyabb az olyan üzenetekre, melyekkel a médiában is találkozhat. A baktériumok 99%-ának elpusztítását hirdető tisztítószerekreklámok például azt sugallhatják, hogy az emberi szervezetnek is ennyire „sterilnek kell lennie”, és a beteget megerősítik tisztálkodási kényszereinek létjogosultságában. Tágabb kontextusban szemlélve a zavart, mindenképpen érdemes a társas-társadalmi és kultu-

⁴ A pszichodinamikus szemlélet atyja Sigmund Freud volt. Napjainkig ez az egyik legismertebb pszichológiai elmélet. Kiinduló gondolata, hogy a viselkedést alapvetően a tudattalanul ható pszichés erők dinamikus (folyamatos működésben lévő) kapcsolata határozza meg.

rális hatásokból azokat kiemelni, amelyek az egyének felé a tökéletesség igényét támasztják. Nem véletlen a szoros kapcsolat a kényszerbetegség és az evészavarok között sem (Varga & Túry, 2008): utóbbiaknál a nyugati társadalom által markánsan kifejezett nyomás a karcsú alak felé közismert tényező (Túry & Szabó, 2010).

2.2. AGORAFÓBIA

Az agorafóbia szintén a szorongásos kórképek közé tartozik. Az agorafóbia fő tünete a félelem olyan helyeken vagy helyzetekben, ahonnan az elmenekülés nehéz, vagy nem áll rendelkezésre azonnali segítség pánikroham vagy pánikszerű tünetek esetén (APA, 2013). Vannak tipikus helyzetek, melyekben az agorafóbiás tünetek jelentkeznek: tömegben, zárt helyen vagy hídon lenni, sorban állni, járművel utazni vagy akár egyedül elmenni otthonról. Jellegzetes az utcák, színházak, mozik, közlekedési eszközök, liftek, éttermek, alagutak által kiváltott félelem (Bitter, 1996). Az agorafóbiának – mint látjuk – rendkívül erős a szociofizikai téri kontextusa (vö. Dúll, 2009). Mivel a személy retteg ezekben a helyzetekben (és pánikrohamok is felléphetnek, ha mégis ilyen szituációba kényszerül), kerüli azokat vagy jelentős mértékben szenved bennük. A fejezet témája szempontjából nézve, itt tehát nem specifikus tárgyakkal, hanem inkább helyzetekkel kapcsolatosan fejlődik ki rendellenesség, amely a szituáció kerülése (averzió) és/vagy nem kóros kötődés formájában érhető tetten. A személy nem érzi biztonságban magát, folyamatosan szorong amiatt, hogy rosszul lesz. A betegség magyarázatai megegyeznek az ún. specifikus fóbiák magyarázataival, mely a szorongásos zavarok közül a következő, ahol a tárgyakkal és/vagy helyekkel kapcsolatosan patológiákat észlelhetünk.

2.3. SPECIFIKUS FÓBIÁK

A specifikus fóbiák minden esetében valamilyen konkrét tárgy, élőlény vagy helyzet a szorongás kiváltója (APA, 2013). Öt nagyobb csoportba sorolhatjuk a félelmek tárgyát, melyek a következők: (1) állatok (pl. pók, kígyó, kutya), (2) természeti környezet (pl. vihar, magasság, víz, sötétség), (3) vér, injekció, sérülés, (4) szituációhoz kötött (pl. egyedüllet, repülés, vezetés), (5) egyéb (pl. fuldoklás, zajok). A pszichodinamikus megközelítés szerint a fóbiákra bizonyos elhárító mechanizmusok⁵ – elfojtás és áttolás – túlzott alkalmazása jellemző, ezzel magyarázható a betegség kialakulása. A kognitív viselkedésterápiás szemlélet viszont a tanulás szerepét emeli ki, azaz a félelem és az elkerülés klasszikus és operáns kondicionálással, illetve modell-

⁵ Lásd például Freud (1936/1994) (szerkesztők).

követéssel alakul ki a személyben. A szuggesztív kommunikáció kapcsán ehelyütt a viselkedésterápiás módszerek bizonyos elemeit és a modellkövetés jelenségét érdemes hangsúlyoznunk. A szisztematikus deszenzitizáció (Wolpe, 1997) és az ingerelárasztásos technika⁶ (Crow, Marks, Agras, & Leitenberg, 1972; Levis & Carrera, 1967) során a terapeuta a beteg felé olyan szóbeli és környezeti (pl. képi) szuggesztiókat ad, melyek a rettegett ingerrel való (képzelt vagy valóságos) találkozást és megbarátkozást hivatottak elősegíteni. Egy pókfóbiás páciens például arra bátoríthatják, hogy képzeletben fogjon meg egy nagy pókot, nézegesse és simogassa meg, hagyja, hogy mászni kezdjen a karján stb. Később mindezt egy pókot mutató kép nézegetése közben képzelje el, utána figyeljen meg egy a falon valójában mászó pókot stb. – vagyis egyre inkább bevonják a kezelésbe a valós, mindennapi környezeti helyzeteket, hiszen a kezelés célja a mindennapi alkalmazkodás helyreállítása. Klinikai kutatások szerint ezek a viselkedésterápiás technikák hatásosak a fóbiában szenvedő személyek esetében (Wolpe, 1997). A modellkövetés hatására kialakuló fóbiáknál viszont már a tünet kialakulását is befolyásolhatják szuggesztív kommunikációs tényezők. A társas tényezők szerepét ebben könnyen megérthetjük. Abban az esetben például, amikor egy anya a kutyákkal kapcsolatos fóbiáját nem tudja eltitkolni gyermeke elől, s szavaival és metakommunikatív módon is kifejezésre juttatja rettegését, akarva akaratlanul megtanítja gyermekét is félni a kutyáktól. Ugyanakkor a szorongás tárgya is kommunikál: a félelem olyan tárgyra tanulható leginkább, amely hordozza a félelemkeltő jelentés lehetőségét. Hiszen, a túlélés szempontjából sokkal érthetőbb, ha valaki például egy harapásra, marásra vagy csípésre hajlamos állattól retteg, mint mondjuk egy értelmetlen szalvétától fél. Vagyis, ha úgy tetszik, a kutyának nagyobb a „félelemkeltő potenciálja”, mint a szalvétának, valószínűbb, hogy azzal az ingerrel szemben félelem alakul ki. Visszatérve a társas tényezőkhöz, a modellkövetés hatékonysága miatt a módszer nem csupán a zavar kialakulásáért lehet felelős, hanem annak kezelésében is jól alkalmazható (Bandura, 1977). A szorongásos zavaroknál – így a fóbiáknál is – hatékonyan működik továbbá a szuggesztiókat leginkább alkalmazó hipnoterápia is (Bányai & Benczúr, 2008; McNeal, 2001).

⁶ Viselkedésterápiás módszerek: a szisztematikus deszenzitizáció az adott ingerre/helyzetre való érzékenység megszüntetését jelenti oly módon, hogy a kezelés során a félelemkeltő ingerek bemutatását relaxáció követi, ami fokozatosan kioltja a szorongást. Az ingerelárasztás pedig azt jelenti, hogy „mélyvíz technika” jelleggel a páciens nagy adagban, tartósan szembesítik a szorongást keltő helyzettel úgy, hogy nem kerülheti el azt, így a kezelés során kioltódik az ingerre/helyzetre vonatkozó félelem (szerkesztők).

3. Impulzuskontroll zavarok

Az eddigiekben – az autizmus spektrumzavar kivételével – olyan zavarokról volt szó, amelyekben valamitől való szorongás formájában jelentkezik a tárgyakhoz vagy helyekhez fűződő patológiás kapcsolat. A fejezet további részében, vagyis az impulzuskontroll zavarok, illetve a kémiai és viselkedési addikciók kapcsán már egyértelműen valamihez való kóros kötődés jelenik meg. Azt is látni fogjuk, hogy a szuggesztív környezeti kommunikációs hatások érvényesülése jobban dokumentált ezeknél a problémáknál. Az impulzuskontroll-zavarokra jellemző, hogy a személy hirtelen ellenállhatatlan vágyat érez valamilyen cselekvés végrehajtására, s képtelen kontrollt gyakorolni vágya felett. Alapvető élményük a kockázatkeresés és az élvezetek maximalizálása (Hollander & Wong, 1995). Impulzívok, kockáztatnak, a veszélyes és ártalmas helyzeteket keresik. Az alábbiakban két impulzuskontroll-zavart tárgyalunk röviden.

3.1. KLEPTOMÁNIA

A kleptománia lényegi tünete, hogy a személy impulzív módon, előzetes megtervezés nélkül, legyőzhetetlen kényszert érez arra vonatkozóan, hogy ellopjon valamit (Kun & Demetrovics, 2010a). Fontos kritérium, hogy a kleptomániás magáért a lopásért lop, nem az ellopott tárgy értékéért, vagy azért, hogy megkárosítson valakit. A lopás tárgya általában értéktelen, olyasmi, amire a személynek alapvetően nincs szüksége, vagy volna rá pénze (Grant & Kim, 2002). A lopás aktusa az tehát, ami átmeneti örömeztetet okoz, azonban a személy is tisztában van ennek morális és jogi helytelenségével, ezért a cselekedet után általában büntudatot érez. A betegségben szenvedők lopási vágyukat toladódnak és értelmetlennek élik meg, mégsem képesek ellenállni neki (McElroy, Hudson, Pope, & Keck, 1991). A kleptomániások többségében áruházakban, boltokban lopnak, de megesik, hogy ismerőseiktől, családtagjaiktól, munkahelyükről emelnek el valamit (Grant & Kim, 2002). Általában kitüntetnek figyelmükkel bizonyos tárgyakat, amelyek ellopása különös izgalmába hozza őket. Van, hogy speciális szabályok, rituálék mentén zajlik le a lopás folyamata (McElroy et al., 1991), például csak drogériákban emel el tárgyakat a személy, először végigsétálva a kozmetikumok, majd az ékszerek, s végül a parfümök között, hogy aztán mindegyikből – ebben a sorrendben – egyet-egyed lopjon csak el. Leggyakrabban játékokat, ékszereket, könyveket, ruhákat, kozmetikumokat, ételeket, italokat, háztartási kellékeket lopnak (Grant & Kim, 2002; Wiedemann, 1998), ám az alapvető jellemző, hogy az elemelt tárgyaknak nincs jelentős anyagi értéke (McElroy et al., 1991). Az ellopott tárgyakat szinte sosem használják, inkább csak gyűjtögetik, elrejtik, sőt, akár ki is dobják, elajándékozzák vagy visszaviszik oda,

ahonnan ellopták (Grant & Kim, 2002; McElroy et al., 1991; Wiedemann, 1998). A kleptomániás személyek – a kényszerbetegekhez hasonlóan – tehát tisztában vannak szokásuk irracionális és káros mivoltával. Éppen ezért a szégyen és büntudat is alapélményei a zavarnak, mely érzéseket a gyakori lebukások és letartóztatások is fokozzák (McElroy et al., 1991; Wiedemann, 1998). Mégsem tudnak megálljt parancsolni lopási vágyuknak, ezért sokszor inkább valamilyen kárpótló, kiegyenlítő (kompenzatorikus) magatartással próbálják csökkenteni büntudatukat és jóvátenni illegális cselekedetüket: visszamennek a helyszínre, hogy kifizessék vagy visszaadják az ellopott tárgyat; vagy vesznek valami más, értékben hasonló tárgyat helyette; esetleg az ellopott tárgyat jótékony céllal felajánlják valamilyen szervezet számára (McElroy et al., 1991).

A biológiai háttérmechanizmusok ismerete mellett számos pszichológiai magyarázat született a betegségre vonatkozóan. A tárgyak mibenlétének és a lopás dinamikájának szempontjából érdemes röviden néhány pszichoanalitikus szerzővel foglalkoznunk. Stekel (1911, 1924, 1967) például a lopás szexuális szimbolikáját emelte ki: az ellopott tárgyak szerinte mindig valamilyen vágyott, szexuális tartalmú tárgyat szimbolizálnak. Az ékszeres dobozok lopása női nemi szervet, a gyertyák péniszt, az esernyők erekciót, a kesztyűk óvszert vagy szintén női nemi szervet képviselnek. A lopás és a szexuális viselkedés közötti kapcsolatot Fenichel (1930) és később Meyer (1970) is felvetette. Fenichel (1930) egyik esetében leírta, hogy egy kleptomániás nő rendszeresen kielégült a lopási epizódok során, míg ezt az élményt más, testi kapcsolathoz kötődő szexuális magatartás útján nem tudta átélni. Fenichel (1930) és később Alexander (1961) mindennek hátterében a női „péniszirigységet”⁷ azonosította. Utóbbi két szerző abban is egyetértett, hogy a kleptomániás személyek számára az ellopott tárgyak rendszerint az anyatejet, az anya testét, péniszt vagy feceszt szimbolizálják.

Ahogy már hangsúlyoztuk, s ahogy látni fogjuk ezt más impulzuskontroll zavaránál és addikciónál is, rendkívül fontos tényező, hogy a személyt hirtelen rátörő elenállhatatlan vágy vezérli a cselekedet (lopás) végrehajtására. Ezt a vágyat mind belső (internális), mind külső (externális) tényezők egyaránt befolyásolják, erősítik. Előbbire a negatív érzelmi állapotok (szorongás, levertség, szomorúság, düh, magányosság, unalom) vonatkoznak (Aboujaoude, Gamel, & Koran, 2004; Grant & Kim, 2002). Utóbbi tényezők pedig a szuggesztív környezeti hatások kiváló példái: az áruházak berendezése, a boltok és kirakatainak látványa, a kirakatokban vagy a pulton gusztusosan elhelyezett, a beteg számára vonzó tárgyak látványa mind-mind fokozzák a lopási vágyat ezeknél a személyeknél (Aboujaoude et al., 2004). Azt, hogy

⁷ A péniszirigység Freud fogalma: elképzelése szerint a lányok a pénisz hiánya miatt komplexusokkal rendelkeznek, s ezek alapvetően befolyásolják személyiségüket és viselkedésüket. A probléma feloldásának leggyakoribb módja, hogy a kislány az anyával és egyúttal a női szerepekkel azonosul.

a kleptomániások fokozottan érzékenyek a környezeti szuggesztiókra, az az ismeret is alátámasztja, hogy a lopás nem egyszer módosult tudatállapotban történik, s a személyek gyakran amnéziáról számolnak be az epizódot követően (Grant, 2006; McElroy et al., 1991). Mindemellett a kleptomániás személyek az egészséges személyekhez képest szignifikánsan magasabb pontszámot érnek el a disszociatív skálán⁸ (Grant, 2004).

3.2. KÓROS JÁTÉKSZENVEDÉLY

Bár a 2013 májusában megjelent DSM-V (APA, 2013) diagnosztikus rendszerében a kóros játékszenvedély az addikciós zavarok csoportjába tartozik, korábban az impulzuskontroll zavarok között tartottuk számon, ahogy a BNO-10⁹ (2002) most is ott kezeli. A játékszenvedélyt minden esetben valamilyen szerencsejátékkal kapcsolatosan kell értelmezni. A patológiás játékos ideje jelentős részét a játékkal tölti (mind fizikai, mind mentális értelemben), melynek során egyre nagyobb összegű tételekben játszik. Az elkerülhetetlen kudarcok nem tántorítják el a további játéktól, sőt, gyakran már másnap visszatér, abban a reményben, hogy veszteségét kiegyenlíti. A játék feletti kontrollra vonatkozóan kísérletei sikertelenek, és nyugtalanság, feszültség lép fel, ha a játékot csökkenteni vagy abbahagyni akarja. A játék egy maladaptív (az életben való boldogulás szempontjából hatékony megoldáshoz nem vezető) érzelmesszabályozási technikának tekinthető, a beteg ugyanis e tevékenységgel próbálja negatív érzelmi állapotait csökkenteni – sikertelenül. A zavar számos negatív következménnyel jár: anyagi, jogi, foglalkozásbeli és társas szinteken egyaránt (APA, 2013; Balázs, Demetrovics, & Kun, 2010).

A fejezet témája szempontjából nézve a zavart, a játékszenvedélyben a játékos patológiás kapcsolódása tárgyi szinten a játék eszközeire vonatkozik. Ez lehet például valamilyen játékautomata, kártya, rulett, fogadószelvény stb. Fontos azonban kiemelni, hogy hasonlóképp, mint a kleptománia esetében láttuk, itt is az „akcióban lét” a lényeg, vagyis maga a játék. Természetesen fontos eleme a zavar kialakulásának és fennmaradásának maga a nyeremény (pénz), és az annak kontrollálására vonatkozó irracionális elképzelések, azonban ennél lényegesebb elem maga a játékban lét. Jól kifejezi ezt az, hogy a játékos akkor is folytatja szenvedélyét, ha nyerő szériában van

⁸ A disszociatív skálák egy sajátos információfeldolgozási módra való hajlandóságot mérnek: mennyire teljesen merül el az élményben a személy, vagyis mennyire van figyelmének fókuszában egy adott külső vagy belső inger (abszorpció). A környezeti szuggesztiós hatások fontosságára utal, hogy az inger feldolgozási módját a személy abszorpciós képessége (mennyire képes bevonódni élményekbe) határozza meg, ám az élmény pozitív vagy negatív minősége elsősorban az ingertől függ (vö. Simor, Köteles, & Bódizs, 2011) (szerkesztők).

⁹ A betegségek nemzetközi osztályozására szolgáló kódrendszer (szerkesztők).

(még többet és többet akar), és akkor is játszik, ha folyamatosan veszít (megpróbálja visszanyerni a pénzét) (Blume, 1997). Az, hogy ki milyen típusú játékot részesít előnyben, egyes kutatók szerint a mögöttes pszichológiai tényezőkön múlik. Lesieur (2001) szerint a „menekülő” típusba tartozók a játék segítségével próbálnak elmenteni kellemetlen érzelmeik és fájdalmas élményeik elől. Ők inkább a repetitív, monoton és egyedül végezhető játékokat részesítik előnyben, ilyenek például a játékautomaták, videopóker, bingó. Az „akciókeresők” számára viszont inkább az átélt izgalom a lényeges. Ezért ők a kaszinót, kártyajátékokat, sportfogadásokat preferálják. További, a játékpreferencia háttérmechanizmusait feltáró vizsgálatok szerint a pókerautomata-játékosok szorongóbbak, a lóversenyen fogadók a magas arousalszint¹⁰ elérése miatt játszanak (Cocco, Sharpe, & Blaszczyński, 1995); a játékautomatákat preferálók között gyakoribb a depresszív tünet (Kroeber, 1992).

A kóros játékszenvedély hátterében számos tényező játszik szerepet. A genetikai és neurobiológiai faktorok és a személyiségbeli jellemzőkön túl fontosak a társadalmi és demográfiai aspektusok, és nem utolsósorban a szerencsejátékok strukturális és szituációs tulajdonságai is (Balázs et al., 2010; Paksi, Gyollai, Magi, & Demetrovics, 2013). Az utóbbi tényezővel kapcsolatosan elmondható ugyanis, hogy ezek nagymértékben befolyásolják az adott szerencsejáték addiktív potenciálját, vagyis azt, hogy az adott játék mennyire veszélyes a patológiás szint elérése szempontjából (Paksi et al., 2013). Ezen környezeti tényezők közül – különös tekintettel a szuggesztív környezeti kommunikáció témájára – a következőket érdemes kiemelni (Griffiths, Wood, & Parke, 2008; Paksi et al., 2013; Peren, 2011):

1) A játék területi elérhetősége: minél közelebb van a játékoshoz a szerencsejáték helyszíne, annál nagyobb valószínűséggel fogja felkeresni azt. A közeli sarkon álló játékautomata például nagy veszélyt jelent a szerencsejátékosra.

2) A játék időbeli elérhetősége: minél tágabbak a játék időbeli lehetőségei (a hét hány napján, a nap hány órájában lehet játszani), annál nagyobb a veszély a gyakoribb játéokra.

3) Internetes elérhetőség: az internetes (online) elérhetőség lényegesen megnöveli a játék területi és időbeli elérhetőségét, így nagyban fokozza a játékba bekapcsolódás és a kóros játékszenvedély kockázatát.

4) Visszajelzés gyorsasága: minél kevesebb idő telik el a játék és az eredmény kihirdetése között, annál nehezebben tud elszakadni a játéktól a személy.

5) Újrafogadás gyorsasága: minél gyorsabban tehet meg újabb tétet a játékos, annál nagyobb veszély áll fenn a játék folytatására.

6) Kifizetés gyorsasága: minél gyorsabban megkapja nyereményét a játékos, annál könnyebben marad játékban.

¹⁰ Az arousal az egész agykérget ébren tartó általános izgalmi-éberségi szint (lásd pl. Dúll, Urbán, & Demetrovics, 2004).

7) Kontroll érzése: növeli a játékban maradás valószínűségét az, ha a játék rendelkezik olyan elemekkel, melyek a kontroll illúzióját fokozzák. Bizonyos gombok a játékosban kelthetik azt az érzést, hogy ő irányítja a játék menetét.

8) Szenzoros jellemzők: minél több vizuális és auditoros effektel jellemezhető egy játék, annál vonzóbbá válik a játékos számára, és annál nehezebben tudja otthagyni azt. A csillogó-villogó, vibráló, zenélő gépek, a vizuálisan látványos és élethű internetes játékok, vagy akár a kaszinók gazdagságot és csillogást kifejező környezete mind arra csábítják a játékosra amúgy is fogékony személyeket, hogy tovább játsszanak (Varga & Osvát, 2013). A szenzoros hatásokon belül továbbá fontos szerepet kap az „ismerősségi hatás”: az is fokozza a játékba bevonódás mértékét, ha a személy a játék külső jegyeit ismerősnek véli. A kaszinók berendezésének, környezeti jellemzőinek vizsgálatakor kiderült, hogy az ismerős és természetes elemeket (pl. növényeket, víz-esést) többet alkalmazó, tágasabb és kellemesebb atmoszférájú helyeken a játékosok szívesebben tartózkodnak, mint a szűkebb terű, gépek tekintetében zsúfoltabb és kevesebb dekorációs elemet tartalmazó kaszinókban (Finlay, Kanetkar, Londerville, & Marmurek, 2006; Finlay, Marmurek, Kanetkar, & Londerville, 2009).

9) A helyszín környezeti jellemzői: megnöveli a játékban maradás és így a patológiás szint elérésének valószínűségét az is, ha a játék helyszíne a játékos számára olyan atmoszférával rendelkezik, amely csalogatja, ott tartja őt. A játékba való belefeledkezést elősegítő ilyen tényezők tehát veszélyesek lehetnek. Nem véletlen például, hogy a kaszinóknak elsötétített ablakaik vannak, s a helyiségeken belül mindig mesterséges világítást találunk (vö. Dúll, 1997). Ez a fizikai tényező könnyedén elfeledteti a játékoskal azt, hogy milyen napszakban van, ezáltal könnyebben marad a játék világában a nehézségekkel teli valódi élet helyett.

10) Marketing: nem mindegy, hogy a játék milyen marketinggel rendelkezik: minél inkább azt sugallja a reklám, hogy a játék könnyedén, a játékos kontrollálásával nyereményhez juttatja a személyt, annál nagyobb a játék csábító ereje.

11) Anonimitás: minél nagyobb mértékben tud a személy rejtőzködni, anonim maradni mások között, annál könnyebben tud „felelőség nélkül” játszani, s ez fokozza a játékban maradás valószínűségét. Az interneten üzött szerencsejátékok többek között ezért is veszélyesek, mivel ott a személy mindig anonim maradhat.

Parke és Griffiths (2007) szakirodalmi áttekintésükben kifejezetten a játékgépek strukturális jegyeit elemezték. Az áttekintésen belül a játékok fizikai adottságaira, külsődleges jegyeire koncentrálnak megállapítható, hogy az alábbi tényezők játszanak fontos szerepet a túlzott, kóros szerencsejáték kialakulásában és fennmaradásában: 1) „STOP” gomb jelenléte, amely a kontroll illúzióját kelti a játékosban (Ladouceur & Sévigny, 2005); 2) „játék” gombok – minden olyan gomb, ami serkenti a játékban való részvételt, s ezek szintén a képesség és a kontroll illúzióját keltik (Griffiths, 1993); 3) a „majdnem nyertem” élményt kifejező vizuális hatások – ilyen például a játékautomata esetében a hátról két azonos figura megjelenése (Griffiths, 1994); 4) szí-

nek hatása – pl. a vörös színt előszeretettel alkalmazzák annak arousal-fokozó hatása miatt (Griffiths & Swift, 1992); 5) hangeffektek – ezek elsődleges funkciója a megerősítés. Nyerés esetén „jutalmazó” hangokat hallhat a személy, vesztes esetén pedig csöndet vagy frusztráló, zavaró effekteket bocsát ki magából a gép. Ezek a visszajelzések további játékokra serkentik a személyt. Az auditoros effektek egy másik típusa az ún. „pulzáló” hanghatás, amely folyamatosan hallható, s a tét fokozódásával erősebb ütemre és erősségre kapcsol, elősegítve az izgatottságot a játékban (Edworthy, Loxley, & Dennis, 1991). Továbbá ebbe a kategóriába tartoznak a szöveges interakciók is, amikor a gép valamilyen verbális visszajelzést ad a személynek (pl. „Tudtam, hogy visszajössz játszani”, „Zseni vagy!” „Lebőgtél!”). Végül a játékhoz kapcsolódó háttérzenének is lehet szuggesztív ereje a játék fennmaradásában.

A fizikai környezeti tényezők szuggesztív ereje tehát mindenképpen meghatározó a kóros játékszenvedély kialakulása és fennmaradása szempontjából. Úgy tűnik, hogy különösen azok a játékok veszélyesek, amelyek térben és időben könnyen elérhetőek, külsődleges tulajdonságaik (színek, formák, hangok stb.) vonzóak, megerősítő jellegűek, ismerősek és a játékba való belefeledkezést segítik, a játékos gyorsan kap visszajelzést, nyeresémet és újrajátszási lehetőséget, továbbá a játék során névtelen tud maradni. Egy friss hazai kutatás (Paksi et al., 2013) szerint mindezek alapján a legveszélyesebb játéktípus a nyerőautomata, emellett igen veszélyes az addikció szempontjából az online és élő kaszinó, illetve az online és élő póker játék is.

4. Kémiai addikciók

A kémiai függőségeket a patológiás tárgy- és térhasználat, illetve a szuggesztív környezeti kommunikációs tényezők szempontjából közösen tárgyaljuk. Legyen az nikotinfüggőség, alkoholizmus vagy drogfüggőség, a zavar minden esetben biopszicho-szociális megközelítést igényel, vagyis egyszerre kell figyelembe vennünk a biológiai, lélektani és társadalmi szempontokat, amiket a jelen tanulmányban környezeti szuggesztív momentumokkal is kiegészítünk. Látni fogjuk, hogy a bevezetőben megjelölt két aspektus ezen zavaroknál jelentős mértékben érvényesül. Először is, mivel a kémiai addikció mindig valamilyen pszichoaktív szerrel kapcsolatosan alakul ki, a zavar tárgyhoz való kapcsolódása magától értetődő. Ez esetben ugyanis már maga a szer (cigaretta, alkohol, valamilyen drog) jelenti a tárgyat, amelyhez kóros mértékű kapcsolódás figyelhető meg. Az, hogy valaki milyen pszichoaktív szert használ, több tényezőtől függ. Pszichoanalitikus szerzők elméletei szerint az adott szer kiválasztása semmi esetre sem a véletlen műve, sokkal inkább a lelki működés és annak speciális zavarainak következménye. Ezen tudattalan választás folyamata kapcsán két szerzőt kell kiemelnünk. Wurmser (1995) vetette fel elsőként, hogy a különböző típusú drogok használói más-más uralkodó érzelmi állapotok miatt

nyúlnak az adott szerhez. Az opiátfüggők (pl. heroin, morfium, metadon) elsősorban a düh, magányosság és szégyen érzéseit akarják csillapítani, a barbiturátokat vagy egyéb nyugtatókat visszaélészerűen használók pedig a megaláztatás, szégyen és düh érzelmeit „kezelik” a választott gyógyszerekkel. A pszichedelikus szereket (pl. LSD, mágikus gomba) a használók az unalom, üresség, kiábrándultság és magányosság érzelmei miatt választják; a stimuláns-függő személyek (pl. amfetamin-, kokainhasználók) a depresszió, szomorúság, gyengeség, szégyen, továbbá az unalom és üresség érzéseit szeretnék megszüntetni. Az alkoholisták szer- (tárgy-) választása pedig büntudatuk, szégyenérzetük, szociális izoláltságuk csökkentésének vágya mentén történik. Bármelyik szerválasztásról is legyen szó, Wurmser szerint primitív elhárító mechanizmusok jellemzik a függő személyt. Ezek közül ehelyütt az externalizációt kell kiemelnünk, ami Wurmser szerint gyakori a szenvedélybetegek körében. Ennek lényege, hogy a kényszeres droghasználó a probléma megoldását kívülről helyezi, cselekvéses és konkrét formába ölti; megpróbál mágikus, omnipotens (mindenható) kontrollt gyakorolni a kontrollálhatatlanon. (Ebben a tekintetben könnyedén észrevehetjük a párhuzamot a patológiás játékkal.) A drog tehát egy mágikus védelemmel felruházott tárgy, egy „talizmán” a fájdalmas érzelmekkel szemben (Wurmser, 1995. 147). A függő személy valamilyen külső eredetű, mágikus erőben bízik a megoldást illetően, s ez nem csupán a választott szer lehet: droghasználók körében igen gyakori a talizmánok és tetoválások viselése, melyek szintén jól kifejezik a mágikus gondolkodást (Hoyer, 2010).

Wurmser mellett Khantzian (1977, 1985) munkássága jelentős a szenvedélybetegek szerválasztásával való foglalkozás szempontjából. Szelf-medikációs, azaz öngyógyszerelés elmélete szerint a droghasználat a pszichofarmakológiai működés és az uralkodóan fájdalmas érzések közös eredményeként jön létre, tudattalan választás útján. Elmélete szerint a droghasználat csupán másodlagos jellegű, és célja, hogy az elsődleges idegrendszeri, fejlődéslelektani defektusokat elfedje és kompenzálja. Khantzian szerint a személy attól függően fog valamilyen szerhez nyúlni, hogy milyen személyiségbeli, önszabályozási és érzelemszabályozási zavarai vannak. Vizsgálatai szerint az opiátok választásához a belső fájdalom és distressz, a düh és büntudat, a túláradó és szétfolyó érzelmek, illetve az agresszív tendenciák vezetnek. A kokainhoz azok a személyek fordulnak, akikre a kiüresedtség, depresszív tendenciák, alacsony önértékelés és a társas kapcsolatok kialakításában jelentkező kudarcok jellemzők. A nyugtatók és hipnotikumok választásában a szorongás és gátlásosság szerepét hangsúlyozza. A különböző szerek választásának eltérő pszichodinamikáját egy néhány évvel ezelőtti hazai vizsgálat is megerősítette. Alkoholista személyek, kannabisz-használók, opiátfüggők és nem szerhasználó kontroll személyek összehasonlításával kiderült, hogy míg az opiátfüggőkre nagymértékű szorongás és paranoid tendenciák jellemzők, a kannabisz-használók erőteljesen „kapaszkodnának” a szeretett, de el nem ért tárgyhöz, így a droghoz fordulnak. Az alkoholista személyek

pedig úgy érzik, nem kapnak elég, megfelelő szeretetet környezetüktől (Gy. Kiss, Hosszú, Káplár, Vargha, & Demetrovics, 2010).

A kényszeres droghasználók patológiás tárgykapcsolódása nem csupán az adott szerrel, hanem annak használatához kötődő tárgyak vonatkozásában is jól érzékelhető. Az intravénás szerhasználóknál például ismert jelenség, hogy a személyt az olyan tárgyakhoz is erős érzelmek kötik, mint a tű, fecskendő, kanál, érleszorító gumi stb. Ezen tárgyak jelenléte a függő személyeknél feltételes reflexszerűen kiválthatja a sóvárgást, illetve használatuk meghatározott sorrendben, rituálészerűen zajlik (Grund, 1993). Az sem ritka az intravénás használóknál, hogy ha éppen nem jutnak hozzá választott drogjukhoz (pl. heroinhoz), s ehelyett valami más szerrel (pl. metadonnal, debridollal) kénytelenek csökkenteni megvonásos tüneteiket, az amúgy tabletta formájában bevehető szert is inkább porrá zúzzák, és fecskendő segítségével adják be maguknak. Továbbá az is ismert jelenség, hogy alkoholt (pl. Gyarmathy & Neaigus, 2011) vagy bármilyen hatóanyag nélküli folyadékot szúrjanak maguknak a használók, kizárólag a tüvel való kapcsolódás élménye miatt. Ebben a folyamatban nem csupán az a biológiai mechanizmus játszik szerepet, miszerint az intravénásan beadott anyag gyorsabban éri el hatását, hanem az az erős kötődés is meghatározó, ami a használó felől ezekhez a tárgyakhoz irányul. A szakirodalomban ún. „tűfixációnak” is nevezik ezt a jelenséget (pl. McBride, Pates, Arnold, & Ball, 2001; Pates, McBride, Ball, & Arnold, 2001).

A szerhasználat környezeti aspektusainak tárgyalásakor mindenekelőtt Zinberg (1984/2005) elméletét kell megemlítenünk. A 70-es évek elején felhívta a figyelmet arra, hogy valamely illegális drog használatát mindig három tényező határozza meg: a drog (ami az adott szer farmakológiai hatása mellett annak fizikai jellemzőit is magába foglalja), a set (azaz a személy, annak személyisége, attitűdjei, elvárásai), illetve a setting (azaz a személyt körülvevő fizikai és társadalmi környezet). Zinberg figyelmre kifejezetten a harmadik tényezőre, a környezeti jellemzőkre irányult. A kontrollált drogfogyasztás jellegzetességeit feltáró kutatásában ugyanakkor inkább a környezet társas-társadalmi aspektusaira (pl. kortársak szerhasználati szokásai, a szerhasználó partnerei a fogyasztásban, társadalmi normák, rítusok és szankciók stb.) koncentrált, s kevésbé a környezet fizikai jellemzőire. Ismeretes azonban, hogy bizonyos helyek, helyszínek¹¹ (illetve a helyszínekhez kapcsolódó tevékenységek) a szerhasználat gyakoribb fogyasztásával járnak együtt (vö. Kiss, Dúll, Rácz, & Rácz, 2015). Mind nemzetközi, mind hazai vizsgálatok beszámoltak például arról, hogy a zenés-táncos szórakozóhelyeken, illetve elektronikus zenei rendezvényeken a szerhasználat gyakorisága és intenzitása magasabb a lakosság átlagos értékéhez képest (Demetrovics, 1998, 2001). Ez nem azt jelenti, hogy ezen helyekre járó fiatalok jellemzően valami-

¹¹ Ebben az értelemben beszélhetünk a droghasználat kockázati környezetéről (*risk environment*, pl. Rhodes, 2002) (szerkesztők).

lyen kémiai addikcióban szenvednének, sokkal inkább rekreációs fogyasztásról van szó, mely az adott eseményhez és társas együttlétéhez kapcsolódik. A szórakozóhelyi környezet – különös tekintettel az elektronikus zenei partikra, rendezvényekre – számos olyan sajátossággal bír, amely indirekt szuggesztiókon keresztül szerfogyasztásra motiválhatja a fiatalokat. A partik jellemzően valamilyen nagyméretű teremben, hangárban kerülnek megrendezésre, s több száz vagy akár ezer fiatal vesz részt rajtuk. A tánctéren könnyedén bele lehet olnadni a tömegbe: ebben a teremben lévő alapvető sötétség is segít, melyet a speciális fény effektek csupán részlegesen törnek meg. A személy egynek érzi magát egy nagy közösségen belül, az egyéniség szerepe kevésbé lesz fontos, és nagyobb teret kap az anonimitás. Az említett villódzó és színes fények nemcsak az arousalszint növekedését fokozzák, hanem a révület élményéhez is hozzájárulnak. Mindezek mellett természetesen a zenének van a legfontosabb szerepe, mely ritmusát és dallamát tekintve szintén az önfeledt szórakozás és az extázis élményét segíti elő. Ezek a környezeti tényezők, illetve speciális effektek tehát önmagukban is befolyásolhatják a személy tudatállapotát, emellett – az anonimitást és arousalt növelő, illetve révületet okozó élményük miatt – könnyebben megteremthetik a kapcsolódási pontot valamilyen pszichoaktív szer használatára felé.

Egy másik, szintén rekreációs tevékenységgel kapcsolatos tér, amely a kutatások szerint az átlagosnál gyakoribb szerhasználattal jár együtt, a bevásárlóközpontok, plázák világa (lásd Demetrovics, Paksi, & Dúll, 2009). Egy korábbi hazai vizsgálat szerint azon fiatalok, akik gyakori plázalátogatónak tekinthetők, nagyobb valószínűséggel próbálják ki a legális és illegális szereket, mint azok a fiatalok, akik évente legfeljebb egy-két alkalommal, vagy pedig soha nem látogatnak el plázába (Elekes & Paksi, 2004a, 2004b; Paksi & Elekes, 2003, 2004). A gyakori plázalátogató fiatalok nagymértékben érdeklődnek az anyagi értékek és a külsőségek iránt: a szép és márkás ruhák, a mobiltelefon, az ékszerek és a készpénz igen fontos értékek számukra.

Előző két példánk a szerhasználat „speciális” környezeteivel voltak kapcsolatosak, ugyanakkor a fiatalok mindennapi élettereinek környezeti jellemzői is hatással lehetnek a szerhasználati szokásokra. Az iskola fizikai adottságai és tulajdonságai¹² például bizonyítottan kapcsolatban állnak a diákok problémás viselkedésének megjelenésével, avagy hiányával (pl. Kumar, O'Malley & Johnston, 2008). Környezetpszichológiai kutatások kimutatták, hogy a hátrányos helyzetű gyerekek identitásában a leromlott, rendezetlen környezetű iskola erősítheti a „hátrányos helyzetű gyerekek” stigmát – például az önbecsülésre való hatáson keresztül: a kellemes, barátságos környezetű iskolák diákjai ugyanis magasabb önbecsüléssel jellemezhetők, mint a kevésbé személyes, barátságos iskola/tanterem diákjai (Maxwell & Chmielewski, 2008). Feltételezhető, hogy a „hátrányos helyzetű gyerekek” stigma pe-

¹² Vö. Dúll & Lippai tanulmányát a jelen kötetben (szerkesztők).

dig a szerhasználat valószínűségét is növeli, hiszen ezen rétegek körében a szerfogyasztás az átlagosnál gyakoribb és elfogadottabb magatartás.

Végül, a szerhasználat esetében azon direkt/indirekt szuggesztív hatásokat is meg kell említenünk, melyek valamilyen alkohol- vagy dohányipari cég reklámjában keresztül érvényesülnek. Az alkoholreklámok például rendszerint a vidámság, társas élmények, sikerek és felhőtlen boldogság képét vázolják fel – s amíg még teheték, a cigarettareklámok is hasonló eszközökkel éltek. Ezek a pozitív szuggesztíók a fogyasztás mindenféle előnyeit hangsúlyozzák, és hatásukra gyakoribb használat feltételezhető. Ez önmagában természetesen nem oka az alkoholizmus és a nikotinfüggőség kialakulásának, ugyanakkor e szerek fogyasztásának kulturális, társadalmi normákba való erős beágyazottságát és pozitív elfogadását mindezek segítik, mely az addikcióra fogékony személyeknél további tényező lehet a probléma fokozódására.

5. Viselkedési addikciók

A patológiás tárgy- és tárhasználat számos viselkedési függőségénél jól tetten érhető, ezeket az alábbiakban röviden bemutatjuk.

5.1. KÉNYSZERES VÁSÁRLÁS

A kényszeres vásárlás az egyik igazán markáns példája a tárgyakhoz való patológiás kapcsolódásnak (Kun & Demetrovics, 2010b). Lényege az ellenállhatatlan, kontrollálhatatlan és ismétlődően megjelenő vásárlási vágy, mely a személyt jellemzi. A vásárlásra vonatkozó késztetést leküzdhetetlennek, tolaodónak és értelmetlennek éli meg, továbbá jellemző, hogy a személy több pénzt költ vásárlásra, mint amennyit megengedhetne magának, illetve olyan tárgyakat vásárol, amelyekre nincs szüksége. A vásárolt tárgyak feleslegessége abban is megmutatkozik, hogy a személy sokszor egyáltalán nem használja azokat (Christenson et al., 1994). Nem egyszer visszaviszik az árut, esetleg otthagyják a boltban, eladják, elajándékozzák, kidobják. A kényszeres vásárlók közel fele pedig egyszerűen felhalmozza, gyűjtögeti ezeket a tárgyakat (Miltenberger et al., 2003). A vásárlással kapcsolatos gondolatok, késztetések és viselkedési formák pedig számos negatív következménnyel járnak (McElroy, Keck, Pope, Smith & Strakowski, 1994). Nagymértékben hatnak rájuk a külső ingerek: hangok, színek, anyagok, világítás, a kirakat berendezése stb. (vö. Dúll, Demetrovics, Paksi, Felvinczi, & Buda Béla, 2006; Dúll, Paksi, & Demetrovics, 2009). Úgy tűnik azonban, hogy ezen fizikai környezeti jellemzők inkább az ún. „impulzív vásárlásra” jellemzők, kevésbé a kényszeres vásárlásra. Előbbi nem ritka jelenség, a megvásárolt termékek közel egyharmada impulzív vásárlás révén kerül a tulajdonosához (Faber

& Vohs, 2004). Lényege, hogy a pillanat hevében, előzetes tervezés nélkül vásárolunk meg valamit, anélkül, hogy a vásárlás anyagi következményeit figyelembe vennénk. Míg az impulzív vásárlást elsősorban külső tényezők, például a látvány, közelség, illetve elsősorban a kívánt tárgy megszerzésének célja váltja ki, addig a kényszeres (kompulzív) vásárlás hátterében inkább belső érzelmi állapotok, szorongás, feszültség, depresszív hangulat állnak. A kényszeres vásárlók tehát menekülésként, megküzdési stratégiaként alkalmazzák a vásárlást (Faber & Vohs, 2004). Mindazonáltal a kényszeres vásárlók is fogékonyak a környezeti szuggesztív hatásokra, melyek a boltokban, bevásárlóközpontokban, plázákban érik őket. A kirakatok „akció”, „leértékelés”, „két termék egy áráért” feliratait, illetve az indirektebb módokon megjelenő csalogató elemek könnyedén bevonzzák őket.

A zavarnak biológiai, pszichológiai és társadalmi-kulturális vonatkozásai is vannak. A pszichés tényezőkön belül elsősorban az alacsony önértékelés szerepét kell kiemelni (d’Astous, 1990; DeSarbo & és Edwards, 1996). A vásárlás révén a személy megpróbálja újrateremteti és megerősíteni test- és énhatárait, emellett tárgyak kontrollálása révén szeretné önmagát vonzóbbá tenni (Krueger, 2000). Több vizsgálat is rámutatott arra, hogy a kényszeres vásárlók magasabb pontszámot érnek el a materializmus skálán (vagyis rájuk jellemzőbb az anyagias szemlélet, számukra a tárgyi értékek nagyobb jelentőséggel bírnak) (DeSarbo & Edwards, 1996; Dittmar & Drury, 2000). Rendszerint abban az illúzióban élnek, hogy pénz által biztonságot, társas kapcsolatokat, boldogságot, kontrollérzetet teremthetnek önmaguk számára. A pénzért megvásárolt tárgyaknak továbbá két fontos funkciója van: 1) érzelmi szerep a tárggyal való identifikáción keresztül, 2) társas szerep azáltal, hogy a tárgyak segítségével kommunikáljuk, kik vagyunk (Franzen & Bouwman, 2001). A pénz mellett ki kell emelni a ruhák szimbolikus vonatkozásait is – a kényszeres vásárlók ugyanis leggyakrabban ruhákat vesznek (Christenson et al., 1994). A ruhák viselése¹³ az énkiterjesztés egyik legnyilvánvalóbb eszköze (vö. Lovászi & Düll 2014a, 2014b). A ruhák a fizikai védelem mellett oltalmat nyújtanak morális veszélyekkel, erkölcstelenséggel szemben is. Szexuális szerepét tekintve, az egyediség hangsúlyozása mellett fontos lehet a titokzatosság megteremtésében, továbbá autoerotikus aspektusai is lényegesek. Ruhadarabjaink nem utolsó sorban pedig kifejezhetik különböző csoportokhoz, szubkulturákhoz való tartozásunkat is (Golden, 2000). A zavar kialakulását kulturális-társadalmi tényezők is befolyásolják. A fogyasztói társadalom, illetve a nyugati kultúrában jellemző anyagias szemlélet természetesen is hozzájárul a betegség kialakulásához. A média, azon belül pedig a reklámok, szappanoperák, gazdag sztárokat felsorakoztató műsorok erősítik a személyben azt az érzetet, hogy materiális javakkal, pénz segítségével könnyen elérhető a boldogság (Faber & O’Guinn, 1989).

¹³ Vö. Rajkó tanulmánya a jelen kötetben (szerkesztők).

5.2. KÉNYSZERES GYŰJTÖGETÉS

Míg a kleptománia és a kényszeres vásárlás esetében a különböző tárgyak megszerzése az elsődleges cél, a kényszeres gyűjtögetés esetében a személy képtelen megválni azoktól. Ezek a tárgyak alapvetően értéktelenek, mások számára teljesen érthetetlen az őrizgetésük, a személy mégsem képes érzelmileg és fizikailag elszakadni tőlük. Ennek eredményeként a felhalmozott tárgyak jelentős mértékben akadályozzák a személyt és környezetét a mindennapi életben, továbbá fizikai és fertőzésveszélyt is jelentenek azok számára (Frost & Gross, 1993). Életerük jelentősen beszűkül, s jelentős mértékben korlátozódik funkcióképességük az élet különböző területein. Leggyakrabban újságokat, régi ruhákat, dobozokat, papírokat, jegyzeteket halmoznak fel. A gyűjtögetés hátterében alapvetően a belső bizonytalanság, határozatlanság, halogatás és döntésképtelenség áll. Félnak a hibázástól, és folyamatosan szeretnének másoknak megfelelni (Haraszti, 2010). Mindig meg tudják magyarázni maguknak valamivel, hogy miért fontos az adott tárgy megőrzése. Az alapelv a „később még jó lesz valamire” – amely élmény alapvetően mindannyiunk számára ismerős, ám a kényszeres gyűjtögetőket ez az érzés tartja állandó fogságban. Fontos különbség a gyűjtögető kényszerbetegek és a kényszeres gyűjtögetők között, hogy míg az előbbieket tudatában vannak szokásuk irracionális voltának, addig az utóbbiak teljesen „normálisnak”, hasznosnak találják halmozó viselkedésüket. Attól tehát nem szorongnak, hogy tárgyakat felhalmozzanak, attól viszont annál inkább, ha valamitől mégis kénytelenek megválni (Haraszti, 2010). A pszichoanalitikus elmélet szerint a gyűjtögetés az „anális triász” (rendszeretet, fősვნყყყყ és konokság) megnyilvánulási formájának, illetve az analíz szakaszban való fixálódásnak tekinthető (Freud, 1908). Fromm (1947/1998) érvelése szerint a kényszeres gyűjtögetés egy törekvés a körülvevő világhoz való kapcsolódásra, és a biztonságérzet és a kötődés megteremtésére. Steketee és Frost (2003) elmélete alapján pedig az alábbi pszichés mechanizmusok állnak a betegség hátterében: 1) az információfeldolgozás zavarai – döntésképtelenség, emlékezeti problémák, rendszerezés képességének hiánya; 2) az érzelmi kötődés zavarai – a személy a tárgyakat személyisége részének tekinti, így nem képes megválni tőlük; 3) elkerülő viselkedés, mely magába foglalja a perfekcionizmust és a döntés hátrítását is; 4) tévhitek a felhalmozott tárgyak fontosságára és azok kontrollálására vonatkozóan.

5.3. SZEXUÁLIS FÉTISIZMUS

A nyolcvanas évek elején Carnes írta le először a szexfüggőség kifejezést, egyértelműen állást foglalva amellet, hogy a túlzott mértékű szexualitás viselkedési addikcióként is felfogható (Carnes, 2001; Kun & Demetrovics, 2010c). A kontrollálatlan vagy excesszív (túlzott) szexuális viselkedések leírása, kutatása azonban nem

újkeletű, e zavarokat a diagnosztikus rendszerek is tárgyalják (BNO-10, 2002; APA, 2013). A patológiás tárgykötődés szempontjából ezek közül a szexuálisfétisizmust szükséges kiemelni. Carnes (1991, 2001) tapasztalatai szerint a szexfüggőség tulajdonképpen bármilyen szexuális viselkedés kapcsán kialakulhat, azonban vannak olyan szexuális magatartásformák, amelyek esetében gyakrabban jön létre kényszeres viselkedés, s a fétisizmus, azaz a tárggyal való szexuális magatartás is egyike ezeknek. Az élettelen tárgyak használata intenzív szexuális fantáziákat, készítményeket vagy magatartást váltanak ki a személyben, és ezek az élmények jelentős szenvedést vagy az élet különböző területein megjelenő funkcionálás romlását eredményezik (APA, 2001). Ide sorolható még a transzvesztita fétisizmus is, ahol heteroszexuális férfiban szexuális izgalmat kelt a női ruhába öltözés – így ebben az esetben a női ruhákkal, s azok viselésével kapcsolatos problémáról beszélhetünk (mivel ez esetben is jelentős szenvedést és/vagy funkcióromlást lehet észlelni). A parafilíák (avagy perverziók) magyarázatát illetően a szakirodalomban főként a pszichoanalitikus megközelítés ismert. Freud (1905/1915) szerint a parafilíák – így a fétisizmus is – az ösztöntörékvések és a felettes-én közötti konfliktus eredménye. Háttérben a kasztrációs szorongással és a megoldatlan ödipális helyzettel szembeni védekezés húzódik meg. A felettes-én tiltása miatt csakis hasítás révén maradhat meg az ösztöntörékvés, amely a külvilág előtt rejtve marad. A fétisizmus így titkos szokássá válik, melyben a használati tárgyak érzéseket és személyeket szimbolizálhatnak, s ennek segítségével a rejtett frusztrációk kiélése meg tud valósulni (Lőrincz, Pető, Prágai, & Riskó, 2008). A szintén pszichoanalitikus irányzatot képviselő Kohut (1972/2000) és Kahn (1979) pedig úgy vélik, hogy bizonyos parafilíák – például a fétisizmus – a korábban említett winnicotti „átmeneti tárgy” funkcióját látják el. Eszerint tehát úgy, ahogy az átmeneti tárggyal a kisgyermek a tárgy-vesztés (anya távolléte) okozta hiányérzetet próbálja csökkenteni, a fétisizmus esetén a tudattalan cél a szelf (a személyiség) helyreállítása/„öngyógyítása” a parafilía révén. További analitikus magyarázatok szerint a parafilíák az elviselhetetlen érzelmek, mint például a depresszió, szorongás, bűntudat, magány, tehetetlenség és szomorúság csökkentését, a hatalom és kontroll érzetének megteremtését, és így a gyengeség és függőség tagadását szolgálják. A korai életkorban elszenvedett traumatikus élményeket a személy úgy próbálja feldolgozni, hogy mások felett szeretne uralkodni és kontrollálni próbálja környezetét. A tárgykapcsolat elmélet szerint a perverziók egyik funkciója, hogy a személy agressziót fejezzen ki a gondozó (azaz a „tárgy”) felé, és ezáltal nyomatékosan kifejezze, hogy ő egy a gondozótól független személyiség. Paradox módon azonban az is funkciója lehet a perverzióknak, hogy megvédje a gondozót attól az agressziótól, amely a személy felől érkezik irányába a múltban elszenvedett sérelmek miatt (Goodman, 2005).

A szexfüggőség vonatkozásában mindenképpen meg kell említeni az *internet-használathoz* kötődő excesszív szexuális viselkedést, mely manapság egyre gyakoribb

jelenséggé válik¹⁴. Ebben az esetben a számítógép válik kiemelt tárggyá a személy életében, a szexuális vágyainak kielégítése céljából. Az internet szexuális céllal történő használatának számos módja van, ám ezek közül nem mindegyik lehet potenciálisan veszélyes a szexfüggőség szempontjából (Griffiths, 2000). Ahogyan azonban az internetes játék, illetve maga az internethasználat több olyan jellegzetességgel bír, ami magában hordozza a túlzott vagy kényszeres használat lehetőségét, úgy az internetes szexuális magatartás is könnyedén patológiássá fejlődhet. Ezek a következők: 1) elérhetőség és kényelmesség (könnyebb a fizikai kapcsolatfelvétel, mint „élőben”), 2) megfizethetőség (internethasználat minimális költsége), 3) anonimitás (elrejtetheti, kihangsúlyozhatja, „megváltoztathatja” tulajdonságait is), 4) menekülés (vagyott világba) (Cooper, 1998; Young, 1999). Ezek a motivációs tényezők az internetfüggőség esetében is megjelennek.

5.4. INTERNETFÜGGŐSÉG

Az internetfüggőség egy olyan viselkedési addikció, amelyben az internet maladaptív használata jelentkezik (Koronczi, Demetrovics, & Kun, 2010). Témánk szempontjából a számítógép/laptop/okostelefon túlzott mértékű használatáról van szó – internetezés céljából. A személy ismétlődő, tolakodó vágyat érez arra vonatkozóan, hogy internetezzen, s bár e tevékenység aktuálisan örömet szerez számára, a későbbiekben distresszhez és/vagy a mindennapi élet funkcióinak károsodásához vezet (Griffiths, 1998). Megjelenhet a tolerancia (egyre hosszabb idejű internetezésre van szükség ugyanazon pozitív hatás eléréséhez), a megvonási tünetek (pl. irritabilitás, feszültség, szorongás, amennyiben akadály gördül az internetezés elé), illetve a relapszus is (leállási kísérletet követően visszaesik az internetezés kóros szintjére). A személy továbbá konfliktusba kerül nemcsak környezetével (családtagjaival, munkahelyével, barátaival stb.), hanem saját magával is: érzékeli szokásának negatív következményeit, mégsem képes ellenállni az internetezésre irányuló vágnak (Griffiths, 1998). Az internetfüggőségen belül el kell különítenünk különböző típusokat aszerint, hogy a túlzott internethasználatnak milyen tevékenység az elsődleges célja. Young, Pistner, O'Mara és Buchanan (1999) szerint öt tevékenység (ehhez kapcsolódóan öt típus) azonosítható: 1) szexuális magatartás, 2) ismerkedés, barátkozás, 3) szerencsejáték 4) túlzott információszerzés, 5) online játék – szerepjáték.

¹⁴ A Google keresőoldalon beütött „porn” kifejezésre 403 millió, a „sex” kifejezésre 785 millió találat jelenik meg. Egy 2012-es felmérés szerint kb. 420 millió pornó oldal létezhet. (http://www.projectknow.com/discover/taking-a-whack-at-porn-addiction/#.U-DkhuN_t2F) (letöltés: 2014. december 5.) Továbbá, egy másfél évtizede publikált amerikai vizsgálat alapján a megkérdezett közel tízezer internethasználó személy 8%-a nyilatkozott úgy, hogy hetente minimum 11 órát tölt el online szexszel (Cooper, Putnam, Planchon, & Boies, 1999).

A cyberszexuális típus ('1') elsősorban szexfüggőségben szenved, míg az internetet alapvetően szerencsejátéokra használó típus ('3') alapvetően kóros játékfüggőnek tekinthető. Az internetfüggőség során a személy virtuális környezethez, virtuális terrekhez kapcsolódik túlzott mértékben. Ennek elsődleges oka legtöbbször valamilyen negatív érzelmi állapot vagy már meglévő pszichopatológia (pl. depresszió, szorongás), amelytől menekülni próbál a személy (Davis, 2001; Young, 1999). A virtuális világ, melyben azzá válhat, akivé szeretne (akár ismerkedés, akár játék, akár egyéb tevékenység szempontjából), s amely elfeledteti vele gondjait, vonzó strukturális jegyeinek segítségével könnyedén magához ragadhatja a lelkiileg instabil internetezőket.

Az internetfüggőségen (s így a számítógépek és okostelefonok használatának excesszív használatán) belül továbbá ki kell hangsúlyozni egy merőben új jelenséget (mely a Young és munkatársai féle tipológiában az „ismerkedéshez, barátkozáshoz” köthető elsősorban), az ún. „social networking függőséget”. A fiatalok szempontjából az egyik legtipikusabb internetes időtöltés a különböző közösségi oldalak (pl. Facebook, Twitter, Flickr, MySpace, Google+) látogatása. Ezek az oldalakon saját profilt tudnak létrehozni önmaguk bemutatásával, új ismeretségeket szerezhetnek, barátaikkal tarthatják a kapcsolatot, élményeket, fotókat, videókat, egyéb oldalakat oszthatnak meg egymással, nyomon követhetnek számukra fontos személyeket (pl. énekeseket, színészeket, más híres embereket stb.) és eseményeket, továbbá közösségi játékokban vehetnek részt (pl. Farmville). Ezen oldalak használata azonban önmagában még nem problematikus, hiszen segítheti például naprakész információk megszerzését. Létezik azonban a közösségi oldalak használatának egy már problémás, kóros formája is, amely kifejezetten a fiatalokat veszélyezteti. Úgy tűnik, azok a fiatalok, akik a közösségi oldalak rabjává válnak, valamilyen módon az „igazi”, a valós életben zajló kapcsolataikat próbálják kezelni. Az extravertáltak a társas élmények fokozásáért vannak fenn gyakran ezeken az oldalakon, az introvertált fiatalok pedig kompenzálni próbálják a való életbeli szociális nehézségeiket. A túlzott mértékű közösségi oldal használat azonban a valós kapcsolatok lecsökkenéséhez, károsodásához és a tanulmányi teljesítmény romlásához vezet (Kuss & Griffiths, 2011). A közösségi oldalakkal kapcsolatos függőségek területén a kutatások még gyerekcipőben járnak, azonban az már most is látszik, hogy jelentős problémával állunk szemben. Úgy tűnik, a fiatal szubkultúrában erős „nyomás” nehezedik mindenkire a tekintetben, hogy felhasználó legyen, továbbá önmagát pozitív, érdekes, vonzó és vicces színben tüntesse fel a közösség számára.

5.5. ONLINE JÁTÉKFÜGGŐSÉG

Manapság az online játékfüggőséget is külön zavarként szokás tárgyalni, hangsúlyozva annak önálló jellegzetességeit (Griffiths, 2010a, 2010b; Nagygyörgy et al., 2013). Mind patológiás tárgy- (számítógép), mind kóros helykötődés (virtuális tér) értelmében releváns problémáról van szó. Ezeket az online játékokat egyszerre akár több ezren is játszhatják, a nap 24 órájában elérhető módon. A játék során folyamatosan különböző célokat kell teljesíteni, ezáltal folyamatos fejlődést, a játékban való előrehaladást él meg a szereplő. A játékot úzók valamilyen, általuk választott karakter szerepébe bújnak, így nem csupán vágyott énjüket formálhatják meg, hanem anonimak is maradnak. A játék mindig társas élményt jelent, a különböző karakterek egymással folyamatos interakcióban vannak. Meghatározó élmény a virtuális világban való elmerülés, ezáltal a valós élettől való elmenekülés, mely egyben a problémáktól való átmeneti megszabadulást is jelentheti a fiatalok számára (Nagygyörgy et al., 2013). Ezeknek az online játékoknak kifejezetten erős szuggesztív hatásai vannak. A játékok környezete vonzó, élethűen ábrázolt, érdekes és segíti a belefeledkezést. Továbbá ahogy említettük, a választható karakterek is azt közvetítik a felhasználó felé, hogy ebben a világban bárki lehetsz, mindent megvalósíthatsz. Az online játékok esetén a játéktervezők és fejlesztők célja az, hogy minél többféle megerősítést építsenek bele a játékokba, hogy a sok jutalmazó funkció közül mindig legyen olyan, amelyek „beválnak”. A cél minél többféle emberi szükséglet kielégítése, ami motiválttá teszi a játékosokat az ismételt játszásra (Griffiths, 2010b; Nagygyörgy et al., 2013). Az online játékfüggőség esetében – ahogy a kóros játékszenvedélynél is láttuk – azonosítani lehet olyan strukturális jellemzőket, amelyek befolyásolják a játszásra fordított idő mennyiségét és a függőség kialakulását és fennmaradását. A játékosok számára különösen fontos a jó minőségű és valóság-hű hang és megjelenés, illetve, hogy a játék képes legyen gyorsan magával ragadni őket. Fontos továbbá, hogy a játékban (egyes szinteken belül) gyorsan lehessen előrehaladni/fejlődni. Lényegesek továbbá a nyereséggel és veszteséggel kapcsolatos jellemzők, és az is, hogy a játék állását menet közben le lehet-e menteni (Wood, Griffiths, Chappell, & Davies, 2004). King, Delfabbro és Griffiths (2010) szerint az alábbi fő strukturális jegyek meghatározóak – s így szuggesztív környezeti tulajdonságoknak is tekinthetők – az online játékfüggőség kialakulása és fennmaradása szempontjából: 1) társas jegyek (a játék mennyiben ad lehetőséget a játékosoknak az egymással való kapcsolat felvételére, illetve versengésre és együttműködésre); 2) manipulációs és kontroll jegyek (funkciók, melyek a játék irányítására és a képességek fejlesztésére adnak lehetőséget); 3) narratív és identitásbeli jegyek (lehetőségek különböző szerepekkel való azonosulásra és identitások kialakítására, továbbá a játék történeti elemei); 4) a jutalmazás és büntetés jellemzői (megerősítés és büntetés módjai, pl. pontok gyűjtése); 5) a kivitelezés és megjelenítés jegyei (esztétikai hatásokra irányuló elemek – grafika, hangzásvilág, felnőtt tartalom, reklámok).

5.6. TESTEDZÉSFÜGGŐSÉG

A testedzésfüggőség bizonyos megjelenési formái – melyek erősen az edzőtermekhez, fitnesztermekhez kapcsolódnak – a patológiás helykötődés példái lehetnek (Szabó, Demetrovics, Kun, & Kurimay, 2010). A testépítés és az aerobik ilyen mozgásformák, s ezek esetében testedzésfüggőség jól dokumentált (Kirkby & Adams, 1996; Smith & Hale, 2005). Azon személyeknek, akik ebben a zavarban szenvednek, egész életét a testedzés uralja, beleértve az érzelmi és gondolati tevékenységüket is: ha nem sportolnak, akkor is folyton ezen jár az eszük, szoronganak, és sóvárognak a mozgás után. Egyre nagyobb mennyiségű (vagy hosszabb idejű) edzésre van szükségük ahhoz, hogy jól érezzék magukat, és ha valamiért akadály gördül a megszokott testedzés elé, pszichés tünetekben megnyilvánuló (pl. idegesség, szorongás, depresszió) megvonási tünetek jelentkeznek. A testedzésfüggőség számos negatív következménnyel jár mind a személyre, mind környezetére nézve: a testedzés miatt elhanyagol korábban számára fontos kapcsolatokat és tevékenységeket (pl. tanulmányait, munkáját, hobbiját). Ahogy a szerencsejátékos vagy az internetfüggő személy, úgy a testedzésfüggő is egy fajta hangulatszabályozó, hangulatmódosító hatás miatt kezd el újra és újra edzeni: menekülni próbál a kellemetlen, negatív érzelmi állapotok elől, amelyek azonban csak átmenetileg csökkennek a testmozgás hatására (Berczik et al., 2012; Terry, Szabo, & Griffiths, 2004). A testedzésfüggőség szoros kapcsolatban áll az evészavarokkal¹⁵, különösen az anorexia nervosával (Blaydon & Lindner, 2002; Klein et al., 2004). A környezeti – szuggesztív hatásokkal is bíró – tényezőkre nézve több párhuzamot is találunk a két zavar között (s ebben az esetben nem csupán a testépítésre és az aerobikra gondolunk, hanem bármely más mozgásformára is). Mivel mindkét esetben megjelenik a külalakkal, ezen belül a test méretével és alakjával kapcsolatos aggodalom, a külvilág által meghatározott, sugallt ideál közvetlenül vagy indirekt szuggesztíókon keresztül hat a személyre a fogyás/testtömeg növelés érdekében. (Ugyanakkor nem szabad összekeverni az izomdiszomorfiát a testedzésfüggőséggel: utóbbinál egy járulékos tünet a test alakjával és méretével kapcsolatos aggodalom, ezen tünetek nélkül, „tisztán” is megjelenhet a testedzésfüggőség.) Az adott kultúra szépségideálja az önértékelésükben hiányosságokkal küzdők (Hausenblas & Giacobbi, 2004), ugyanakkor rendkívül perfekcionista személyeket (Coen & Ogles, 1993) nagymértékben arra ösztönözheti, hogy hasonlónak váljanak. A médiában szereplő modellek, sztárok, hírességek legtöbbször „tökéletes” alakkal rendelkeznek, legyen az illető nő vagy férfi. A testedzésfüggőség esetében, amennyiben evészavarral társul (s ez a gyakoribb), a személy annak érdekében végez kóros mennyiségben testedzést, hogy az általa ideálisnak vélt alakot és testsúlyt elérje. A testedzésfüggősnél továbbá az is a perfekcionizmus mutatója, hogy sokszor a

¹⁵ Vö. Uram valamint Csabai tanulmányai a jelen kötetben (szerkesztők).

testképével elégedetlen személy számára az egyre nagyobb súlyok felemelésének képessége, esetleg az egyre nagyobb futó távok megtétele, a fizikai erő vagy az egyre nagyobb mértékű kintartás megélése hozzájárulhat egy pozitívabb énkép és kedvezőbb önértékelés kialakulásához (Szabó et al., 2010).

A testépítés és az aerobik, melyeket alapvetően fitnesztermekben végeznek, más sportokhoz képest magasabb rizikójú tevékenységeknek tekinthetők a testedzésfüggőség szempontjából (Kirkby & Adams, 1996; Smith & Hale, 2005). A fitnesztermek környezeti jellemzői olyan tulajdonságokkal is bírnak, amelyek azt sugallhatják a sportoló személynek, hogy folytassa a tevékenységet, illetve még intenzívebben mozogjon. Jellemző például a sok tükör az ilyen termekben, illetve azok öltözőiben: ezek folyamatos visszajelzést adnak a személynek, annak alakjára nézve, s a nem elégedett személyt további mozgásra ösztökélhetik. Tipikus továbbá a dinamikus, gyors háttérzene, mely a különböző súlyokat emelgető személyekre arousal növelő hatással lehet. Kiemelt, jól észrevehető helyen található továbbá a különböző izomtömeg-növelő szerek dobozai és reklámjai¹⁶ is, melyek szintén azt közvetítik a látogatók felé, hogy további mozgásra (és persze ezeknek a szereknek a fogyasztására) van szükség a cél elérése érdekében. Fontos azonban leszögezni, hogy ezek a környezeti tényezők önmagukban senkinél nem okozzák a testedzésfüggőség megjelenését, viszont az arra – biológiai és pszichésen – sérülékeny személyeknél a testedzésfüggőség fennmaradását előidézhetik.

6. Összegzés

A patológiás tárgy- és/vagy térhasználat számos mentális zavarnál megfigyelhető. Ezek közül az autisztikus spektrumzavar különül el élesen, melynél a jelenlegi ismereteink szerint a biológiai meghatározottság a legjelentősebb tényező, s így a környezeti (fizikai környezeti) jellemzők kevesebb hangsúlyt kapnak. Mindazonáltal az autisztikus zavaroknál is igaz – ahogy a többi problémánál, melyet a fentiekben röviden bemutatunk – hogy a személyt erős (pozitív vagy negatív) érzelmi kötelék fűzi tárgyakkhoz, helyekhez. A többi betegség, mely bemutatásra került, vagy a szorongásos zavarok, vagy az addikciók körébe tartozik. Ehelyütt érdemes kiemelni azt, hogy a szorongásos betegségek és a függőségek igen gyakran együtt járnak (Kushner, Krueger, Frye, & Peterson, 2008; Mancebo, Grant, Pinto, Eisen, & Rasmussen, 2009; Regier et al., 1990). E kapcsolat irányát illetően számos megközelítés, feltételezés létezik (szorongásos problémák okozzák az addikciót; a függőségek vezetnek valamilyen szorongásos zavarhoz; a két zavar közös gyökérrel rendelkezik). E szoros összefonódás okán tehát nem meglepő, hogy a kóros tárgy- és térhasználatot illetően

¹⁶ Lásd Uram tanulmánya a jelen kötetben (szerkesztők).

is ilyen rokonságra bukkanunk a két betegség típus között. Ha az egyes zavarok közös természetét vesszük szemügyre, a belső feszültségek, szorongások és önértékelési zavarok szinte kivétel nélkül tetten érhetők. A választott tárgyak, terek tehát valamiféle eszközként szolgálnak a belső érzelmi problémák enyhítésére, csökkentésre, azoktól való elmenekülésre. Sajnos ezek a próbálkozások a személy részéről nem hatékonyak, hiszen a probléma gyökerét nem érintik, mi több, súlyos(abb) pszichés zavarral is együtt kell élnie általuk.

Az sem kizárt továbbá, hogy az önértékelésbeli problémák és az érzelmi labilitás fogékonyabbá teszi ezeket a személyeket az őket körülvevő fizikai környezetből érkező szuggesztiók befogadására. Láthattuk, hogy a tárgyalt zavarok többségénél befolyásoló tényezőkként hatnak ezek a szuggesztiók, s az arra más (biológiai, pszichés) szempontokból sérülékenyebb személyeknél fokozhatják az adott probléma kialakulását, eszkalálódását. Éppen ezért, mindenképp érdemes figyelembe vennünk környezetünk ezen jelzéseit, s akár a megelőzésben, akár a kezelésben alkalmazni ezt a tudást.

IRODALOMJEGYZÉK

- Alexander, F. (1923/1961). The Castration Complex in the formation of character. In A. S. Watson (Ed.), *The scope of psychoanalysis, 1921–1961: Selected papers of Franz Alexander* (pp. 3–30). New York: Basic Books.
- American Psychiatric Association (APA) (2013). *DSM-V. Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: APA.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Aboujaoude, E., Gamel, N., & Koran, L. M. (2004). Overview of kleptomania and phenomenological description of 40 patients. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(6), 244–247.
- Bányai, É., & Benczúr, L. (Eds.), (2008). *A hipnózis és hipnoterápia alapjai*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Balázs, A. (1997). *Az autizmus korszerű szemlélete*. Budapest: Autizmus Alapítvány.
- Balázs, H., Demetrovics, Zs., & Kun, B. (2010). A kóros játékszenvedély. In Zs. Demetrovics, & B. Kun (Eds.), *Az addiktológia alapjai IV. Viselkedési addikciók* (pp. 43–75). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Baron-Cohen, S., & Bolton, P. (1994/2000). *Autizmus*. Budapest: Osiris Kiadó.
- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., & Demetrovics, Zs. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use & Misuse*, 47(4), 403–417.
- Bitter, I. (1996). *Szorongásos kórképek*. Budapest: Springer.

- Blaydon, M. J., & Lindner, K. J. (2002). Eating disorders and exercise dependence in triathletes. *Eating Disorders*, 10(1), 49–60.
- Blume, S. B. (1997). Pathological gambling. In J. H. Lowinson, P. Ruiz, P. R. B. Millman, & Langrod, J. G. (Eds.), *Substance abuse. A comprehensive textbook* (pp. 330–337). Baltimore: Williams and Wilkins.
- BNO-10 Zsebkönyv (2002). Budapest: Animula Kiadó.
- Brambilla, F., Perna, G., Bussi, R., & Bellodi, L. (2000). Dopamine function in obsessive compulsive disorder: cortisol response to acute apomorphine stimulation. *Psychoneuroendocrinology*, 25(3), 301–310.
- Brand, A. (2010). *Living in the community: Housing design for adults with autism*. Reading, UK: The Kingwood Trust – Helen Hamlin Centre – Being.
- Carnes, P. J. (1991). *Don't call it love: Recovery from sexual addiction* (3rd ed.). New York: Bantam Books.
- Carnes, P. J. (2001). *Out of the shadows: Understanding sexual addiction*. Minneapolis: CompCare.
- Christenson, G. A., Faber, J. R., de Zwann, M., Raymond, N. C., Specker, S. M., Ekern, M. D., Mackenzie, T. B., Crosby, R. D., Crow, S. J., & Eckert, E. D. (1994). Compulsive buying: Descriptive characteristics and psychiatric comorbidity. *Journal of Clinical Psychiatry*, 55(1), 5–11.
- Cocco, N., Sharpe, L., & Blaszczynski, A. P. (1995). Differences in preferred level of arousal in two sub-groups of problem gamblers: A preliminary report. *Journal of Gambling Studies*, 11(2), 221–229.
- Coen, S. P., & Ogles, B. M. (1993). Psychological characteristics of the obligatory runner: A critical examination of the anorexia analogue hypothesis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(3), 338–354.
- Cooper, A. (1998). Sexuality and the internet: Surfing into the new millennium. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 187–193.
- Cooper, A., Putnam, D. E., Planchon, L. A., & Boies, S. C. (1999). Online sexual compulsivity: Getting tangled in the net. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 6, 79–104.
- Crow, M. J., Marks, I. M., Agras, W. S., & Leitenberg, H. (1972). Time-limited desensitization implosion and shaping for phobic patients. A cross-over study. *Behavior Research Therapy*, 10, 319–328.
- Csigó, K. (2010). A kényszerbetegség klinikai jellemzői: tünetek, diagnózisalkotás, differenciáldiagnózis. In A. Harsányi, K. Csigó, & Gy. Demeter (Eds.), *Kényszerbetegség. Elmélet, kutatás, terápia* (pp. 27–42). Budapest: Oriold és Társai Kiadó.
- d'Astous, A. (1990). An inquiry into the compulsive side of “normal” consumers. *Journal of Consumer Policy*, 13, 15–31.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195.
- Demetrovics, Zs. (2001). *Droghasználat Magyarország táncos szórakozóhelyein*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.

- Demetrovics, Zs. (1998). *Drog és disco Budapesten. Táncos szórakozóhelyeket látogató fiatalok szocio-demográfiai jellemzői és drogfogyasztási szokásai*. Budapest: Budapesti Szociális Forrásközpont.
- Demetrovics, Zs., Paksi, B., & Dúll, A. (Eds.), (2009). *Pláza, ifjúság, életmód. Egészségélektani vizsgálatok a fiatalok körében*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Demetrovics, Zs., Paksi, B., Kun, B., Rózsa, S., & Arnold, P. (2008). Háziorvosok droghasználók kezelésével kapcsolatos attitűdjeinek felmérése. *Psychiatria Hungarica*, 23, (Suppl), 32–33.
- DeSarbo, W. S., & Edwards, E. A. (1996). Typologies of compulsive buying behavior: A constrained clusterwise regression approach. *Journal of Consumer Psychology*, 5(3), 231–262.
- Dittmar, H., & Drury, J. (2000). Self-image – Is it in the bag? A qualitative comparison between ordinary and excessive consumers. *Journal of Economic Psychology*, 21(2), 109–142.
- Dúll, A. (1997). A fény – pszichológiai megvilágításban. *Építés Felújítás*, 1, 20–22.
- Dúll, A. (2002). Ember és környezet affektív kapcsolata: a helykötődés. *Alkalmazott Pszichológia*, IV(2), 49–65.
- Dúll, A. (2003). A tárgyi környezet pszichológiája – a pszichológia új tárgya. In Á. Kapitány & G. Kapitány (Eds.), *Tárgyak és társadalom II., Kapcsolatok: a tér, a tárgy és a képi kultúra összefüggései* (pp. 6–32). Budapest: Magyar Iparművészeti Egyetem.
- Dúll, A. (2009). *A környezetpszichológia alapkérdései. Helyek, tárgyak, viselkedés*. Budapest: L'Harmattan.
- Dúll, A., Demetrovics, Zs., Paksi, B., Felvinczi, K., & Buda, B. (2006). A bevásárlóközpontok mint a csellengés helyei: a „hely–fogyasztás” kontextuális elemzése. In A. Dúll, & Á. Szokolszky (Eds.), *Környezet–pszichológia* (pp. 107–132). Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Dúll, A., Paksi, B., & Demetrovics, Zs. (2009). A helyfogyasztás színterei: bevásárlóközpontok környezetpszichológiai elemzése. In Zs. Demetrovics Zs., B. Paksi, & A. Dúll (Eds.), *Pláza, ifjúság, életmód. Egészségélektani vizsgálatok a fiatalok körében* (pp. 21–74). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Dúll, A., Urbán, R., & Demetrovics, Zs. (2004). Aktivációs szint, stressz és a tudatállapotok. In K. Kollár, & É. Szabó (Eds.), *Pszichológia pedagógusoknak* (pp. 131–168). Budapest: Osiris Kiadó.
- Edworthy, J., Loxley, S., & Dennis, I. (1991). Improving auditory warning design: Relationship between warning sound parameters and perceived urgency. *Human Factors*, 33, 205–231.
- Elekes, Zs., & Paksi, B. (2004a). *Európai középiskolás kutatás az alkohol- és drogfogyasztásról. Magyarországi projektbeszámoló*. Budapest: OTKA Kutatási zárójelentés.
- Elekes, Zs., & Paksi, B. (2004b). *A felnőtt népesség alkohol- és drogfogyasztása 2003-ban*. Budapest: NKFP Kutatási zárójelentés.
- Faber, R. J., & O'Guinn, T. (1989). Classifying compulsive consumers: Advances in development of a diagnostic pool. *Advances in Consumer Research*, 16, 718–744.
- Faber, R. J., & Vohs, K. D. (2004). To buy or not to buy? Self-control and self-regulatory failure in purchase behavior. In R. F. Baumeister, & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 509–524). New York: The Guilford Press.

- Fenichel, O. (1930). Outline of clinical psychoanalysis. *Psychoanalytic Quarterly*, 2, 562–591.
- Finlay, K., Kanetkar, V., Londerville, J., & Marmurek H. H. C. (2006). The physical and psychological measurement of gambling environments. *Environment and Behavior*, 38, 570–581.
- Finlay, K., Marmurek, H. H. C., Kanetkar, V., & Londerville, J. (2009). Casino décor effects on gambling emotions and intentions. *Environment and Behavior*, 42, 524–545.
- Franzen, G., & Bouwman, M. (2001). *The mental world of brands: Mind, memory and brand success*. Towbridge: Cromwell Press.
- Freud, S. (1905/1915). *Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie. GW. 27–145. Három értekezés a szexualitás elméletéről*. Ford. Ferenczi Sándor. Budapest: Dick Manó.
- Freud, A. (1936/1994). *Az én és az elhárítómechanizmusok*. Budapest: Animula Kft.
- Freud, S. (1908). *Collected papers. (Vol. 2.)*. London: Hogarth.
- Frith, U. (1989/1991). *Autizmus. A rejtély nyomában*. Budapest: Kapocs Könyvkiadó.
- Fromm, E. (1947/1998). *Az önmagáért való ember. (Az etika pszichológiai alapjainak vizsgálata.)*. Budapest: Napvilág Kiadó.
- Frost, R. O., & Gross, R. C. (1993). The hoarding of possessions. *Behavior Research and Therapy*, 31, 367–381.
- Golden, E. (2000). Clothes, inside out. In A. L. Benson (Ed.), *I shop, therefore I am: Compulsive buying and the search for self* (pp. 133–154). New York: Jason Aronson Publishers, Inc.
- Goodman, A. (2005). Sexual addiction: Nosology, diagnosis, etiology, and treatment. In J. H. Lowinson, P. Ruiz, R. B. Millman, & J. G. Langrod (Eds.), *Substance abuse. A comprehensive textbook* (pp. 340–354). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Goodman, W. L., Price, L. H., Rasmussen, S. A., & Mazure, C. (1989). The Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale (YBOCS): Validity. *Archives of General Psychiatry*, 46, 1012–1016.
- Grant, J. E. (2004). Dissociative symptoms in kleptomania. *Psychological Reports*, 94, 77–82.
- Grant, J. E. (2006). Kleptomania. In E. Hollander, & D. J. Stein (Eds.), *Clinical manual of impulse control disorders* (pp. 175–201). Arlington: American Psychiatric Publishing.
- Grant, J. E., & Kim, S. W. (2002). Clinical characteristics and associated psychopathology of 22 patients with kleptomania. *Comprehensive Psychiatry*, 43(5), 378–384.
- Griffiths, M. D. (1993). Fruit machine gambling: The importance of structural characteristics. *Journal of Gambling Studies*, 9, 101–120.
- Griffiths, M. D. (1994). The role of cognitive bias and skill in fruit machine gambling. *British Journal of Psychology*, 85, 351–369.
- Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (pp. 61–75). New York: Academic Press.
- Griffiths, M. D. (2000). Excessive internet use: Implications for sexual behavior. *Cyberpsychology and Behavior*, 3, 537–552.
- Griffiths, M. D. (2010a). Online video gaming: What should educational psychologists know? *Educational Psychology in Practice*, 26, 35–40.

- Griffiths, M. D. (2010b). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 119–25.
- Griffiths, M. D., & Swift, G. (1992). The use of light and colour in gambling arcades: A pilot study. *Society for the Study of Gambling Newsletter*, 21, 16–22.
- Griffiths, M., Wood, R., & Parke, J. (2008). Reducing addiction risk in developing online games. *E-commerce Law & Policy*, 5, 15–16.
- Grund, J.-P. C. (1993). *Drug use as a social ritual: Functionality, symbolism and determinants of self-regulation*. Rotterdam: Instituut voor Verslavingsonderzoek.
- Gy. Kiss, E., Hosszú, D., Káplár, M., Vargha, A., & Demetrovics, Zs. (2010). Understanding different types of drug addiction: A psychodynamic approach. *Szondiana*, 30, 196–210.
- Gyarmathy, V. A., & Neaigus, A. (2011). The association between social marginalisation and the injecting of alcohol among IDUs in Budapest, Hungary. *International Journal of Drug Policy*, 22(5), 393–397.
- Hanes, K. R. (1996). Serotonin, psilocybin, and body dysmorphic disorder: A case report. *Journal of Clinical Psychopharmacology*, 16, 188–189.
- Haraszti, L. (2010). Kényszeres/halmazó gyűjtögetés. In Zs. Demetrovics, & B. Kun (Eds.), *Az addiktológia alapjai IV. Viselkedési addikciók* (pp. 237–252). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- A. Harsányi, K. Csigó, & Gy. Demeter (Eds.), (2010). *Kényszerbetegség. Elmélet, kutatás, terápia*. Budapest: Oriold és Társai Kiadó.
- Hausenblas, H. A., & Giacobbi, P. R. J. (2004). Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1265–1273.
- Hollander, E., & Wong, C. M. (1995). Obsessive-compulsive spectrum disorders. *Journal of Clinical Psychiatry*, 56, Suppl 4(3–6), discussion 53–55.
- Hollander, E., Simeon, D., & Gorman, J. M. (1994). Anxiety disorders. In R. R. Hales, S. C. Yudofsky, & J. A. Talbott (Eds.), *The American Psychiatric Press Testbook of Psychiatry* (pp. 495–563). Washington: American Psychiatric Association.
- Hoyer, M. (2010). *Sóvárgás és szenvedés. Az addiktív keresés mélykörlelektani megközelítése*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Kahn, M. (1979). *Fetish as negation of the self, in alienation in perversions*. London: Hogarth Press.
- Khantzian, E. J. (1977). The ego, the self, and the opiate addiction: Theoretical and treatment consideration. *NIDA Research Monograph*, 12, 101–117.
- Khantzian, E. J. (1985). The self-medication hypothesis of addictive disorders: Focus on heroin and cocaine dependence. *American Journal of Psychiatry*, 142(11), 1259–1264.
- King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M. D. (2010). Video game structural characteristics: A new psychological taxonomy. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 90–106.
- Kirkby, R. J., & Adams, J. (1996). Exercise dependence: The relationship between two measures. *Perceptual & Motor Skills*, 82(2), 366–366.
- Kiss, O., Dúll, A., Rácz, K., & Rácz, J. (megjelenés alatt 2015). Droghasználat és a felépülés terei, útvonalai. In A. Keszei (Ed.), *Hely, identitás, emlékezet* (pp. 114–137). Budapest: L'Harmattan Kiadó.

- Klein, D. A., Bennett, A. S., Schebendach, J., Foltin, R. W., Devlin, M. J., & Walsh, B. T. (2004). Exercise “addiction” in anorexia nervosa: Model development and pilot data. *CNS Spectrums*, 9(7), 531–537.
- Kohut, H. (1972/2000). Lecture 1: Perversions. In C. Pajaczkowska (Ed.), *Ideas in psychoanalysis. Perversion*. UK: Icon Books.
- Koronczi, B., Demetrovics, Zs., & Kun, B. (2010). Internetfüggőség és problémás internet-használat. In Zs. Demetrovics, & B. Kun (Eds.), *Az addiktológia alapjai IV. Viselkedési addikciók* (pp. 253–279). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Kroeber, H. L. (1992). Roulette gamblers and gamblers at electronic game machines: Where are the differences? *Journal of Gambling Studies*, 8, 79–92.
- Krueger, D. W. (2000). The use of money as an action symptom. In A. L. Benson (Ed.), *I shop, therefore I am: compulsive buying and the search for self* (pp. 288–310). New York: Jason Aronson Publishers, Inc.
- Kumar, R., O’Malley, P. M., & Johnston, L. D. (2008). Association between physical environment of secondary schools and student problem behavior: A national study, 2000–2003. *Environment and Behavior*, 40, 455–486.
- Kun, B., & Demetrovics, Zs. (2010a). Kleptománia. In Zs. Demetrovics, & B. Kun (Eds.), *Az addiktológia alapjai IV. Viselkedési addikciók* (pp. 91–106). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Kun, B., & Demetrovics, Zs. (2010b). Kényszeres vásárlás. In Zs. Demetrovics, & B. Kun (Eds.), *Az addiktológia alapjai IV. Viselkedési addikciók* (pp. 213–236). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Kun, B., & Demetrovics, Zs. (2010c). Szexuális addikciók. In Zs. Demetrovics, & B. Kun (Eds.), *Az addiktológia alapjai IV. Viselkedési addikciók* (pp. 173–211). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Kushner, M. G., Krueger, R., Frye, B., & Peterson, J. (2008). Epidemiological perspectives on co-occurring anxiety disorder and substance use disorder. In S. H. Stewart, & P. J. Conrod (Eds.), *Anxiety and substance use disorders the vicious cycle of comorbidity* (pp. 3–17). New York: Springer.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction. A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 3528–3552.
- Ladouceur, R., & Sévigny, S. (2005). Structural characteristics of video lotteries: Effects of a stopping device on the illusion of control and gambling persistence. *Journal of Gambling Studies*, 21, 117–131.
- Lesieur, H. R. (2001). *Cluster analysis of types of inpatient pathological gamblers* (PhD Dissertation). Massachusetts: Massachusetts School of Professional Psychology.
- Levis, D. J., & Carrera, R. N. (1967). Effects of 10 hours of impulsive therapy in the treatment of outpatients: A preliminary report. *Journal of Abnormal Psychology*, 72, 504–508.
- Lord, C., & Rutter, M. (1976/1996). *Autizmus és pervazív fejlődési zavarok*. Budapest: Autizmus Alapítvány.

- Lovászi, A. & Dúll, A. (2014a). Személyes szigetek. Téri invázió és barrier-magatartás kommunikativ-pszichológiai vizsgálata. In J. Géczy, & F. András (Eds.), *A test mint antropológiai tér* (pp. 136–141.). Veszprém: Pannon Egyetem, Modern Filológiai és Társadalomtudományi Kar.
- Lovászi, A. & Dúll, A. (2014b). Megérint a látvány. *Új Jel-Kép*, 2014/1. Forrás: http://communicatio.hu/jelkep/2014/1/lovaszi_anett_dull_andrea.htm (letöltés: 2015. 01. 07.)
- Lórinicz, Zs., Pető, K., Prágai, É., & Riskó, Á. (2008). A szexuális perverziókról pszichoanalitikus nézőpontból. *Pszichoterápia*, 17(1), 38–46.
- Mancebo, M. C., Grant, J. E., Pinto, A., Eisen, J. L., & Rasmussen, S. A. (2009). Substance use disorders in an obsessive compulsive disorder clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(4), 429–435.
- Maxwell, L. E., & Chmielewski, E. J. (2008). Environmental personalization and elementary schoolchildren's self-esteem. *Journal of Environmental Psychology*, 28, 143–153.
- McBride, A. J., Pates, R. M., Arnold, K. & Ball, N. (2001). Needle fixation, the drug user's perspective: A qualitative study. *Addiction*, 96, 1049–1058.
- McElroy, S. L., Hudson, J. I., Pope, H. G., & Keck, P. E. (1991). Kleptomania: Clinical characteristics and associated psychopathology. *Psychological Medicine*, 21, 93–108.
- McElroy, S. L., Keck, P. E., Pope, H. G., Smith, J. M. R., & Strakowski, S. M. (1994). Compulsive buying: A report of 20 cases. *Journal of Clinical Psychiatry*, 55, 242–248.
- McNeal, S. A. (2001). EMDR and hypnosis in the treatment of phobias. Eye Movement desensitization and reprocessing. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 43(3–4), 263–274.
- Meyer, T. J. (1970). A contribution to the psychopathology of shoplifting. *Journal of Forensic Science*, 13, 295–310.
- Miltenberger, R. G., Redlin, J., Crosby, R., Stickney, M., Mitchell, J., Wonderlich, S., Faber, R., & Smyth, J. (2003). Direct and retrospective assessment of factors contributing to compulsive buying. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 1–9.
- Nagygyörgy, K., Pápay, O., Urbán, R., Farkas, J., Kun, B., Griffiths, M., & Demetrovics, Zs. (2013). Problémás online játék használat: szakirodalmi áttekintés. *Psychiatria Hungarica*, 28(2), 122–144.
- Paksi, B. (2003). *Drogok és felnőttek*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Paksi, B., Gyollai, Á., Magi, A., & Demetrovics, Zs. (2013, február). *Kísérlet a magyarországi szerencsejátékok addikciós potenciáljának mérésére*. Addiktológiai Kutatások Magyarországon Konferencia, Budapest.
- Paksi B., & Elekes, Zs. (2003). A középiskolások drogfogyasztása 2003-ban Budapesten. Helyzetkép és tendenciák. *Addiktológia*, 3(3), 308–331.
- Paksi B., & Elekes, Zs. (2004, október). *A felnőtt lakosság droghasználata – különös tekintettel a nagyvárosi fiatal felnőttekre*. Előadás a Magyar Addiktológiai Társaság V. Országos Kongresszusán, Balatonfüred.

- Parke, J., & Griffiths, M. D. (2007). The role of structural characteristics in gambling. In G. Smith, D. Hodgins, & R. Williams (Eds.), *Research and measurement issues in gambling studies* (pp. 211–243). New York: Elsevier.
- Pates, R. M., McBride, A. J., Ball, N., & Arnold, K. (2001). Towards an holistic understanding of injecting drug use: An overview of needle fixation. *Addiction Research and Theory*, 9(1), 3–17.
- Perczel-Forintos, D. & Mórotz, K. (2010). *Kognitív viselkedésterápia*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Peren, F. W. (2011). Assessment tool to measure and evaluate the risk potential of gambling products. AsTERiG, Research Institute for Gambling and Gaming. *Gaming Law Review and Economics*, 15(11), 671–679.
- Rachman, S., & Hodgson, R. J. (1980). *Obsessions and compulsions*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Rapoport, J. L. (1991). Recent advances in obsessive-compulsive disorder. *Neuropsychopharmacology*, 5(1), 1–10.
- Regier, D. A., Farmer, M. E., Rae, D. S., Locke, B. Z., Keith, S. J., Judd, L. L., & Goodwin, F. K. (1990). Comorbidity of mental disorders with alcohol and other drug abuse. *Journal of the American Medical Association*, 264(9), 2511–2518.
- Rhodes, T. (2002). The 'risk environment': A framework for understanding and reducing drug-related harm. *International Journal of Drug Policy*, 13, 85–94.
- Simor Pr, Köteles F.c & Bódizs Rt (2011). Elmerülés az élményben: A Tellegen-féle abszorpció skála vizsgálata egyetemista mintán. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 12(2), 101–123.
- Smith, D. K., & Hale, B. D. (2005). Exercise-dependence in bodybuilders: Antecedents and reliability of measurement. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 45(3), 401–408.
- Stekel, W. (1911). The sexual root of kleptomania. *Journal of the American Institute of Criminal Law and Criminology*, 12, 239–246.
- Stekel, W. (1924). *Peculiarities of behavior. Wandering mania, cleptomaniá, dipsomaniá, pyromaniá and associated impulsive act.* (Vols 1&2). New York: Liveright.
- Stekel, W. (1967). *Compulsion and doubt*. New York: Washington Square Press.
- Steketee, G., & Frost, R. (2003). Compulsive hoarding: Current status of the research. *Clinical Psychology Review*, 23, 905–927.
- Steketee, G., Chambless, D. L., Tran, G. Q., Worden, H., & Gillis, M. M. (1996). Behavioral avoidance test for obsessive compulsive disorder. *Behavior Research Therapy*, 34(1), 73–83.
- Szabó, A., Demetrovics, Zs., Kun, B., & Kurimay, T. (2010). Testedzsfüggőség. In Zs. Demetrovics, & B. Kun (Eds.), *Az addiktológia alapjai IV. Viselkedési addikciók* (pp. 283–305). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Terry, A., Szabo, ., & Griffiths, M. D. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 12(5), 489–499.
- Túry F.c & Szabó Pl (2010). Az evés zavarai: anorexia, bulimia, falási zavar. In Demetrovics Zs. & Kun B. (Edk.), *Az addiktológia alapjai IV. Viselkedési addikciók* (pp. 423–446). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.

- Varga, K. & Osvát, J. (2013). Az ingerszükséglettől a tudásszükségletig: Kognitív motiváció. In É. Bányai, É. & K. Varga (Eds.), *Affektív pszichológia: Az emberi késztetések és érzelmek világa* (pp. 237–262). Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Varga, M., & Túry, F. (2008). Az evészavarok és a kényszerbetegség kapcsolata. In F. Túry, & B. Pászthy (Eds.), *Evészavarok és testképzavarok* (pp. 734–738). Budapest: Pro Die Kiadó.
- Wiedemann, G. (1998). Kleptomania: Characteristics of 12 cases. *European Psychiatry*, 13, 67–77.
- Winnicott, D. W. (1971/1999). *Játás és valóság*. Budapest: Animula Kiadó.
- Wolpe, J. (1997). From psychoanalytic to behavioral methods in anxiety disorders: A continuing evolution. In J. K. Zeig (Ed.), *The evolution of psychotherapy: The third conference*. New York: Brunner/Mazel.
- Wood, R. T. A., Griffiths, M. D., Chappell, D., & Davies, M. N. O. (2004). The structural characteristics of video games: A psycho-structural analysis. *Cyberpsychology and Behavior*, 7, 1–10.
- Wurmsler, L. (1995). *The hidden dimension. Psychodynamics of compulsive drug use*. Northvale: Jason Aronson Inc.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. In L. VandeCreek, & T. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book*. Vol. 17. (pp. 1–13). Sarasota: Professional Resource Press.
- Young, K. S., Pistner, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology and Behavior*, 2(5), 475–479.
- Zinberg, N. (1984/2005). *Függőség és kontroll. Drog, egyén, társadalom*. Budapest: Nyitott Könyvműhely Kiadó – NDI.

FEITHNÉ KRAJCSIK ILONA
Összhang szülőfotel

„Örömet ringatlak, szívemből óhajtlak.”¹



(Feith Bálint: A mag)

1. A szülés (test)helyzete

A természet gondosan megkomponálta a vajúdas – szülés folyamatát, ám a folyamat könnyen meg is akasztható. Fontos elv, hogy ha az ember nem segíthet egy élettani folyamatban, a lényeg, hogy ne hátráltassa. A szülés alapjában véve nem orvosi esemény (Odent, 2008).

Perinatális szaktanácsadóként² sokat gondolkodtam azon, hogy miért van oly sok beavatkozásra szükség a szüléseknél (vö. Varga, Andrek, & Herczog, 2011). Miért

¹ A szép Szűz Mária. Szent vagy, Uram. *Katolikus énekeskönyv*, 19.

² A perinatális (*peri*: körüli, *natalis*: szülés) szaktanácsadó a szülés–születés körüli időszakban tud segíteni: a gyermekvállalással, az állapotossággal, a szüléssel és az azt követő gyermekgondozással kapcsolatban kompetens. A képzés két éves, az ELTE PPK Affektív Pszichológia Tanszéke és a Magyar Pre- és Perinatális Pszichológiai és Orvostudományi Társaság gondozza. Lásd <http://pszichologia.elte.hu/oktatas/szakiranyu-tovabbkepzesek/perinatális-szaktanacsado-szakiranyu-tovabbkepzes/> (letöltés: 2014. 12. 01.)

van szükség annyira gyakran az oxitocin infúzióra (vö. Varga, 2011a), miért van szükség fájdalomcsillapítóra, miért kell az anya helyett az orvosnak kinyomnia az anya hasából a gyereket? Miért nem érzi sok szülő nő azokat a méhösszehúzóásokat, amelyek kiterelgetik a gyermeket az anyaméhből? Miért van szükség csaknem minden először szülő nőnél gátmetszésre? Miért nem maradhat a baba megszületése után az anyával? Megannyi kérdés, ami felmerült bennem, és sürgetett a válaszok keresésére.

Tizenhárom éve rendszeresen jógázom. Tíz éve igyekszem átadni a jóga órákon a társaimnak a saját testükben való hitet, és nyolc éve kismamákkal is foglalkozom. A jóga nem cél, hanem eszköz. Eszköz arra, hogy egyre jobban megismerjük önmagunkat, a bennünk lévő bölcsességet (Yesudian, 2005).

A női test működését jóga- és egyéb helyzetekben saját magamon megfigyelve a legfontosabb felismerés az volt, hogy a *fekvő helyzetben*, az erőszakos, visszaszorított légzés összeszorított szájjal a kitolási pozícióban vagy ahhoz hasonló helyzetekben nem segíti a baba kifelé haladását. A hasizmok, a medencealap izmai és a medence belső izmai is pont ellene dolgoznak annak, hogy el lehessen engedni a babát bentről kifelé. A „kapu” így nem kinyílik, hanem bezárul a baba előtt. A sors úgy hozta, hogy néhány anya szülésénél jelen lehettem, és ott is azt tapasztaltam, hogy a hagyományos kővágó pozícióban (fekvésből felsőtesttel felemelkedve, a lábokban kapaszkodva) az orvos, a szülésznő által, irányított nyomatással minden felborult. Az addig szépen haladó vajúdás megtorpant. Az anyák elmondása szerint nem érezték, hogy mikor kellene préselniük. Azt láttam, hogy megszűntek a méhösszehúzóások. Tehát a kitolás ereje elveszett.

A személyesen észlelt dolgok magyarázatát szakirodalomban is sikerült megtalálnom. Odent (2008) leírja, hogy a hátára fektetett szülő nő esetében sem az asszony, sem a baba nem jut elég oxigénhez. Ezért is áll le nagyon gyakran a méh izmainak a működése.

Miért alakult ki a háton fekvő pozíció? Hosszú története van, de a jelen helyzetben az látható, hogy ez kényelmes a személyzetnek, az orvosnak és a szülésznőnek. Így könnyű hozzáférni az anyához, könnyű a hasra gyakorolt nyomással „segíteni” a baba megszületését, a gátmetszéshez, gátvarráshoz is ez a legkézenfekvőbb helyzet. *Az anya ebből a helyzetből a legritkább esetben szól bele a vele történő dolgokba.* Hisz leggyakrabban a szülő nő is úgy érzi ebben a pozícióban, hogy szüksége van az orvos segítségére a kisbabája megszületéséhez.

Pedig a nők maguktól érzik, tudják, hogy mi az, ami megkönnyíti a folyamatot, és csökkenti a fájdalmukat. A szülési fájdalmak, az intenzív méhösszehúzóások mozgásra ösztönzik a szülő nőt: a medence és a gerinc mozgására (Kitzinger, 2008). A háton fekvő kitolási pozíció ezt teljes mértékben megakadályozza. Ez a helyzet ellene hat a gátvédelemnek is, mert a hüvely teljes nyílása helyett a gátra nehezedik a nyomás. A hanyatt fekvés megnehezíti az erőkifejtést, fokozhatja a fájások erősségét vagy megzavarja ritmusukat, illetve le is állíthatja azokat (Odent, 2008). Ebben

a pozícióban „...nemcsak a megerőszakoláshoz hasonló, kiszolgáltatott állapotban lévő anyának van lekötve minden ereje, hanem falhoz szorítva a gyermek sem tud aktívan közreműködni saját kiszabadításában. A cseh orvos és pszichiáter, Stanislav Grof következetesen leírja, milyen borzasztó szorongatottságot és reménytelenséget szenvednek el a gyerekek ilyen körülmények között” (Dahlke, Dahlke, & Zahn, 2001. 171).

A női medencében a central tendon, a *gát területe* (a hüvely és a végbél közötti rész, több medencealapi izom találkozási pontja) nagyon rugalmas, de a háton fekvő helyzetben a szülő nő nem tudja azt ellazítani (Calais-Germain, 2003). Ebben a kiszolgáltatott helyzetben, tehetetlenségi pozícióban, az anyát kívülről irányítják, hogy mikor nyomjon. A visszaszorított légzéssel nyomtatás és az utasítás az összeszorított szájra, szemre: mind ellene hat a természetes folyamatnak és az ellazulás lehetőségének. *Ahogy fönt, úgy lent* (Gaskin, 2006 – és sok más bába és a medencével foglalkozó szerző is utal erre a tényre). Ha az arcizmok lazák, akkor a medencealap is az, és a hüvely az ajkakkal együtt tud ellazulni.

Az erőltetett nyomtatás hatására a medencefenék legbelsőbb izma, a végbélemelő izom megfeszül, és ezáltal elzárja a hüvelyt és a végbélet is. Ezt tapasztalhatjuk például nehéz székletürítéskor is, hogy a vaginában belülről kifelé haladva egyfajta „záróhatás” érvényesül (Drenth, 2010). A szülés ugyan a hüvelyen keresztül történik meg, de a végbél engedelmével. Fontos, hogy mindkettő el tudjon lazulni (Davis, 2009).

Ideális esetben a kitolás időpontjára minden nő nemi szervében vérbőség jön létre, amely megnagyobbítja a nő hüvelyét (Gaskin, 2006). Ha a medence függőleges, illetve előre fordul, akkor szinte akadálytalanul haladhat a baba. Odent (2008) szerint a kisbaba csak akkor ereszkedik le, ha ő is, és az anya teste is készen van a megszületésre.

Hogyan is mozognak a csípőcsontok a szülés közben? Kis mozgások lehetségesek a csípőcsont és a keresztcsont között, és ezzel együtt a szeméremcsontnál. Ezek a mozgások nagyon fontosak, mert megváltoztatják a medence nyílásainak a méretét és a szülőcsatorna formáját is. A nagyobb mozgásokat segíti a progeszteron és a gonadotropin hormon is a véráramban, amelyek természetesen segítik a szülő nőt. A mozgások és az *ellentétes tengelyelhajlás* (a keresztcsont és a farokcsont ellentétes irányú mozgása) következtében a vajúdás elején a medence felső nyílása tud megnagyobbodni. Amikor a baba elérkezik a középső nyíláshoz, akkor az ellentétes tengelyelhajlás következtében az alsó nyílás lehet nagyobb. Ez történik a szülés kitolási fázisában, ha a pozíció nem gátolja ezt (Calais-Germain, 2003, lásd magyarul képekkel Feithné Krajcsik, 2010). Hisz ehhez szabadon kell tudni mozognia a csípőnek. Ha a keresztcsont felső része előre mozdulhat, akkor azzal ellentétesen a farokcsont hátrafelé mozdul, így megnövelve a medence also nyílásának a méretét. Ez a csodálatos női medence! A természet szabadalma. De *mindez hiába, ha a szülő nő háton fekvésre kényszerül.*

A szülés második szakasza a kitolás. Bármennyire is teljes a kitágulás, ha az anyát a magzatot kitoló, kilövő reflex megjelenése előtt biztatják a nyomásra, akkor ez a reflex nem tud megjelenni (Odent, 2008). A méh a magzathoz legközelebb eső izom, amely a legpontosabban, a helyes irányba „lökdösi” kifelé a magzatot. *Az anyáknak sok információra, megerősítésre van szükségük, hogy megtapasztalhassák a bennük lévő erőt, és hogy bízni tudjanak a testükben.* Ahogy Bálint Sándor szülész fogalmaz egy interjúban: „Nem a műszerek adják a biztonságot, hanem az odafigyelés. Ha bizalommal van a nő, akkor megnyílik, és a szülés a megnyílásról szól” (Artner, 2013). Az optimális az, ha az anya a belső érzéseire hallgatva, azzal összhangban spontán módon nyom. *Csak annyi erőt kell adni, amennyit a baba kér* (Bernád, 2012). Ha az anya a kilézésre összpontosít, a kitolás főként a méhizmok által, a vagina irányában történik meg. Mindez nem lehetséges a fekvő pozícióban. Sok szülő nő ebben a helyzetben nem érezheti meg az erőt, ami zsigerein áthaladva eláraszthatná. Ennek megtapasztalása tökéletes bevezetés lehet az anyaságba (Armstrong & Feldmann, 2001).

Nagyon fontos tehát – a szülés szempontjából is – hogy a nők, megismerjék a testüket. *Női testünk bölcsességéhez eljutni leginkább önmagunk megfigyelésével lehetséges.* Ehhez a *rekeszizom* megismerése is hozzátartozik. A rekeszizom kulcsszerepet játszik a lélegzésben. Ez a legfőbb légzőizom (Calais-Germain, 1993). A rekeszizom ritmikus mozgása befolyásolja a keringést, az emésztést és más szervi funkciókat is. A rekeszizom lélegzés közbeni szabad mozgásához öröm-, erő-, egészség- és energikuság-érzés társul. *A lélegzés figyelése, tudatosítása segít az asszonyoknak a jelenben maradni, a most pillanatát megélni.* Segít abban, hogy mindig csak az éppen jelen levő egyetlen méhösszehúzódással küzdjenek meg, és abban is, hogy a méhösszehúzóadások közötti időt ellazulással, pihenéssel tudják tölteni.

A lélegzés, a hangok nagyon sokat segíthetnek a félelem–feszültség–fájdalom ördögi köréből kivezetni az anyát. Ahol feszültség van, ott fájdalom is van, és a feszültség gyakran ott van, ahol a félelem. A „tudatos” lélegzés, a relaxáció segít megtörni ezt az ördögi kört. És – ha a lélegzésre és/vagy a kisbabára gondol közben az anya – segít elengedni a fájdalmat is. A hátán fekvő pozícióban, a térdekbe kapaszkodva, a rekeszizom is gúzsba van kötve. A jóga gondolatmenetét idézve az erőközpont, azaz a köldökközpont nem tudja mozgósítani az erőket. Itt és így veszhet el az erő, amely a kitolási pozícióban mintegy biológiailag kódolva megjelenhetne a szülő nőkben.

„*Az anya tud szülni és a magzat tud megszületni*” (Bálint, 1991). Bálint doktor szavai tükrözik, hogy úgy véli, hogy mind a szülő nőnek, mind a gyerekeknek van belső tudása: az anya tud szülni, és a gyerek tud megszületni. Ez az őstudás akkor jön felszínre, ha az anya biztonságban, támogatva, elfogadva érzi magát, ami kedvezően hat a gyermekre és viszont. Ehhez a témához kapcsolódva írtam meg perinatális szaktanácsadói szakdolgozatomat (Feithné Krajcsik, 2008/2009), amelynek zárógondolataiban azt fogalmaztam meg, hogy a szülés – születés humanizációját érdemes lenne a szülés körül tevékenykedő segítőkön kezdeni. Ebben a tekintetben nagy feladat

vár az orvosképzésre és a szülésznőképzésre is. Nagy feladat vár azonban a szülő nőkre, az anyákra is: mivel többségük nem tanulhatta meg a természetes szülés folyamatát az anyjától, a nagyanyjától maguknak lehet/kell újra megtanulni szülni (Bernád, 2012).

Jelenleg talán épp az anyák azok, akik leginkább képesek ezt a folyamatot elindítani, ha újra elhiszik, hogy a szülés/születés belső tudása ott van bennük. Nehézségekkel teli az út, amelyen az asszonyok újra eljuthatnak oda, hogy bízzanak a saját testükben, a bennük lévő tudásban/erőben és a babákban. Nagyon fontos segíteni őket, hogy hozzájussanak a megfelelő információhoz, tudáshoz, hogy újra felfedezhessék természetes erejüket hogy *el tudják hinni: van beleszólásuk a dolgokba*. Ehhez az szükséges, hogy a láthatatlan dolgokat láthatóvá tegyünk (Amstrong & Feldmann, 2001). Aztán újra testté válik a tudás (Balaskas, 2003). Vagyis ahogyan megismeri a nő a teste működését, bízni kezd benne. Sokféle mozdulatot gyakorol a várandósság idején, azok ismertté, szokásossá válnak. A vajúdás – szülés folyamán a mozgás ösztönössé válik anélkül, hogy emlékezne valami speciális pozícióra, vagy információra. A tudás testet ölt, vagyis megtalálja a szülő nő azt a helyzetet, ami számára és a babája számára a legelőnyösebb. A szülés, a születés pillanatai egy életre elkísérik az újszülöttet, az édesanyát és az egész családot. Fontos, hogy újra el tudják hinni, hogy az anya tud szülni, és a magzat is tud megszületni. Ehhez fontos lépés lehet, ha nem háton fekvé, passzív, kiszolgáltatott, tehetetlen helyzetben történik meg a szülés – születés. Fontos, hogy *az anyák aktívan át tudják élni, meg tudják élni a kisbabájukkal együtt a megszületést!*

2. Az Összhang Szülőfotel ötlete, megvalósulása, bevezetése a kórház szülészetén

A WHO négy, a Lamaze International még két gondozási gyakorlatot határoz meg, melyek elősegítik, védik a természetes szülést (Romano & Lothian, 2007). A gondozási elvek hatékonyságát kutatások is igazolták, köztük módszeres áttekintésekkel a Cochrane Library (2006) és a Coalition for Improving Maternity Sevice (2007). A hat gondozási gyakorlat a következő:

1. A szülés spontán megindulása
2. A mozgás szabadsága az egész vajúdás és a szülés alatt is
3. Folyamatos szüléskísérés (kiemeli a dülák különlegesen jótékony szerepét)
4. Ne legyenek rutinszerű beavatkozások
5. Spontán nyomás, nem hanyattfekvő helyzetben
6. Az anya és a baba megszületés után sem választható szét

Az alapelv az, hogy az anya és a baba nemcsak a várandósság idején, hanem a szülés – születés folyamatában is egységet alkotnak. Ezért a szülésre vonatkozó anyai

igények figyelembe vétele és kielégítése az ő közérzetén és állapotán keresztül meghatározó a gyermek szempontjából is.

Úgy gondolom, hogy a *hogyan* kérdésével együtt a *hol* problematikája is nagyon fontos! Mindenkinek ott kell szülnie, ahol a *legnagyobb biztonságban* érzi magát. Ezért is tartottam fontosnak, hogy a kórházban szülő nőknek segítsék abban, hogy ki tudjanak mozdulni a „hagyományos” hátan fekvő pozícióból. Nagy belső hajtóerő volt bennem, ami arra ösztökélt, hogy segítsék az anyáknak, hogy minél természetesebben tudják megélni a szülést. Ehhez a jógán keresztül a saját testemtől, az anyáktól, az ő szülésélményeikből, az egyetemi tanulmányaimból, a szakirodalmak olvasásából kaptam inspirációt. Így jött a *szülőfotel* ötlete.

Az egyesületünkben³, ahol perinatális szaktanácsadóként óráimat tartom, vannak babzsákok, és a kismamák ezekben szokták a légzéseket gyakorolni és ebben is relaxálnak. Ebben a babzsákfotelben meditálás közben jött az intuíció, hogy ez a helyzet megfelelő lehet a kitolási pozícióhoz. Azt tudtam, hogy ilyen formában (bár alkalmas lenne a szülési pozícióhoz) nem fogadnák el a kórházban, mert nem kényelmes az orvosnak, a szülésznőnek. Egy akkori kismamával sokat próbálgattuk, mit is tehetnénk. Felraktuk könyvvél teli dobozok tetejére a babzsákot, és alacsonyabb dobozokat tettünk az anya lábai alá. A férje lefotózta.

Továbbgondolkodtam. Ekkor alakult ki az elképzelésem, hogy olyan babzsákot kellene csináltatnom, aminek az alja hasonló formájú, mint a szülőzsámoly, hogy az anya combjai alá legyenek támasztva és a babának is legyen helye a megszületéshez. S azt is fontosnak láttam, hogy a babzsák hátsó része magasabb legyen a szokásosnál, hogy a szülő nők a hátukat, ha szükségesnek érzik, jól megtámaszthassák. Azt terveztem, hogy fából csináltatok egy dobogót, aminek lesz egy kivágása középen a szülőzsámolyéhoz hasonlóan, és lesz építve két lépcsőfok, hogy az anya lábai alá legyenek támasztva. Úgy gondoltam, hogy így elfogadható lehet a szülészetten dolgozóknak is, ha ők is kényelmesen hozzáférnek a szülő nőhöz és a kisbabához. Hisz a hátan fekvő pozíció elsősorban az ő kényelmüket szolgálta. Az Egyesületben is tevékenykedő szülésznő-társunk elvetette a dobogó gondolatát, mert úgy vélte, hogy ezt a megoldást nem fogadnák el a szülészetten, mert nem lehet megfelelően fertőtleníteni. Ezt a szempontot is figyelembe véve kellett tovább gondolkodnunk.

Néhány egyetemi társamnak elmeséltem, hogy milyen gondolatok járnak a fejemben. Az egyik csoporttársam javasolta, hogy a szülőfotel ötletével keressem meg Csuka Emóké (Amóba Babzsákfotelek, www.amobababzsak.hu), aki bizonyára társam lesz az alkotásban. Valóban így is volt! A fényképek, az elbeszéléseim, leírásaim alapján megcsinálta az első szülőfotel, a prototípust, amelyen még módosítottunk, és így készült el a szülőfotel végleges formában. Mindenre gondoltunk. Alkotótársam partner volt minden kérésemben. Csuka Emóke a szülőfotel megalkotásához fel-

³ Összhang Közhasznú Egyesület, www.osszhangegyesulet.hu (letöltés: 2013. 07. 07.)

használta saját szabadalmát, amelyet az ún. Karfás alakítható foteléhez védetett le: a babzsákot úgy alakította ki, hogy idősebbek is használhassák. Kitalálta az ún. hártvás megoldást, amelynek segítségével megtartja a formáját a fotel, amely egy karfát is kapott, hogy az idősebbek is fel tudjanak állni belőle. A szülőfotel is ezzel az osztott légterű technikával készült. A benne lévő hártvák biztosítják, hogy beleüléskor a lábak közötti ülőke-rész ne domborodjon ki, hanem homorú tudjon maradni, így megőrizve a teret a két comb közötti résznél, helyet adva a baba érkezéséhez.

A babzsákfotel alapvető tulajdonsága, hogy minden hagyományos ülőalkalmatossághoz képest sokkal kényelmesebb ülést biztosít. Ez annak köszönhető, hogy a töltelékét jelentő apró golyócskák szinte körbeölelik a testet, felveszik annak formáját, minden ponton megtámasztják és megtartják. Így a test súlya eloszlik, lekerül a terhelés a gerincoszlopról és a tartóizmokról. A szülő nő a testével saját formájára igazítja azt. A belső és a külső huzat közé egy műbőr középső részt gondoltunk ki, hogy míg a külső mosható, addig a közbülső letörölhető, fertőtleníthető legyen. Alatta van az alaphuzat, amelyben a golyócskák szabadon mozoghatnak az osztott térben.

Az Összhang Egyesület (Összefogás a Szülés–Születés–Szoptatás Humanizációjáért) támogatása által született meg a fotel. Így lett *Összhang Szülőfotel* a neve. Az anyák által adományozott pénzüsszegekből valósulhatott meg igazi összefogással. Egy várandós anya párja tervezte, és csináltatta meg sav és lúgálló rozsdamentes acélból a babzsákot megemelő állványt.

Mi hárman, az Összhang Egyesület megálmodói (Tolnay Katalin, Tóthné Hasilló Annamária és én) bejelentkeztünk a szülészeti osztály vezetőjéhez, az osztályvezető főorvoshoz. A beszélgetésünk célja az egyesületünk bemutatása mellett az volt, hogy elmondjuk: megszületett az Összhang Szülőfotel, és szeretnénk a szülészetnek ajándékozni azt. A beszélgetés nagyon kedvezően alakult: a főorvos úr áldását adta arra, hogy a szülőszobára bekerülhessen az Összhang Szülőfotel. A szülészeti osztály kérésére készült még egy kis zsámoly, amelyre a babát rá tudják helyezni, ha valami miatt nem lehet rögtön az anya hasára tenni (pl. rövid köldökzsinór). Egy babzsák puff is bekerült a szülőfotelrel együtt, amelyen a szülésznők várhatják a kisbaba megérkezését. Kapaszkodó is készült a szülőfotel fölé. Bele lehet kapaszkodni a szülőfotel elején lévő fülekbe is, amely segíti a medence rotációját, és a babzsákot körbeölelő fémszerkezet is jó kapaszkodási lehetőséget ad. A babzsák felső részét is átkulcsolhatja a szülő nő, ezzel megnyújtva a felső testét. A mennyezetről lecsüngő kapaszkodó használata közben, a húzó mozdulat azonnal helyes irányba tereli az erőket. Ez azoknak az anyáknak is segíthet, akik elbizonytalanodnak az előző szülésélményük miatt, ahol nem érezték a nyomás megfelelő irányát, a fekvő helyzetben nem tudtak „helyesen nyomni”. Vagy azért, mert a „pihenj és légy hálás” (a teljes kitágulás és a tolófájások megjelenése közötti idő) szakaszt nem tartották tiszteltben, vagy az anya úgy élte meg, hogy nem voltak megfelelő tolófájásai (Noll, 2010).

Az Összhang Szülőfotel adományozással 2010 júliusában került be a kórház szülészeti osztályára. Negyvenkét hét telt el az ötlettől a megvalósulásig, a szülészetre bekerülésig. Azt kívántam az átadáskor, hogy legyen kedvük és bátorságuk az orvosoknak, szülésznőknek az újat kipróbálni! Azt is kívántam, hogy el tudják hinni, hogy ami sokkal jobb az anyáknak és így a babáknak is, az jó lehet a szülésnél tevékenykedő szakembereknek is.

Szándékom szerint azért született meg a szülőfotel ötlete, hogy az előnytelen (az életnek és az anatómiának is ellentmondó) helyzetből sikerüljön kiszabadítani az anyákat. S így, mivel *a test felszabadul, a légzés és a belső tudás/erő is szabadabban tud segíteni a szülés-születés kitolási szakaszában*. S persze ott van a nagy segítő, a gravitáció is. Az átadásra az Egyesület megálmodóin kívül több anya is eljött, ott voltak többen a kórház vezetői közül, az osztályvezető főorvos és a sajtó is. Ott volt az az újságíró is, aki kismama korában sokat tett azért, hogy meginduljon a változás a városunkban az egészségügyben a kisbabák érdekében.



1. kép. Összhang Szülőfotel

MI TÖRTÉNT EZUTÁN?

Röviddel a fotel bekerülése után, 2010. júliusában lezajlott az első csodálatos szülés – születés, tervezetten a szülőfotelben. Volt egy lelkes anya, aki az első babáját fekvé szülte, a második gyermekének azonban – orvosának és szülésznőjének támogatásával – a szülőfotelben adott életet, és nagyon jó tapasztalatai voltak.

A pozitív kezdet után azt láttam, hogy elsősorban a nálunk, a perinatális segítő módszerekkel felkészült anyák szültek szülőfotelben, többségükben az egyesület alapításában is részt vevő szülésznővel. Azt tapasztaltam, hogy csak azok tudnak szülőfotelben szülni, akik nagyon elszántak – ugyanis egyre nőtt az ellenállás a szülőfotelrel kapcsolatban. Sok álhír kezdett keringeni arról, hogy miért is nem szabad használni. Különbéféle magyarázatok születtek, amivel elutasították az anyák kérését, hogy a szülőfotelben szülhessenek. Aztán a szülőszoba akkori vezető főnövérenek köszönhetően megszületett egy nyilatkozat, amelyet az anyák, ha aláírták, hogy vállalják a felelősséget, kérhették, hogy a szülőfotel használhassák a szülés kitolási fázisában.

MI TÖRTÉNT AZ ELMÚLT ÉVEKBEN: NÉHÁNY ADAT

2009-ben a szakdolgozatomban (Feithné Krajcsik, 2008/2009) összehasonlítottam azoknak az anyáknak az élményeit, akik jártak jógára hozzám, és azokét, akik nem. 2013 legelején hasonló felmérést (Feithné Krajcsik, 2013) készítettem azzal a különbséggel, hogy most csak azokkal az anyákkal dolgoztam, akik 2010. júliusa (az Összhang Szülőfotel adományozásának időpontja) és 2012. decembere között szültek, és ezt megelőzően az Összhang Közhasznú Egyesület foglalkozásaira, felkészítőire jártak. Vagyis az új felmérés csak az átlaghoz képest tudatosnak és motiváltnak számító anyák egy részének eredményeit és tapasztalatait tükrözi. A visszaérkezett, összesen 72 kérdőív válaszait adó anyák közül négyen más kórházban szültek. Ezek közül az anyák közül egy anya szült másképpen, mint a hagyományos háton fekvő *szülőhelyzet*. Ez a szülés négykézlábas pozícióban történt meg, s császármetszés utáni gyönyörű hüvelyi szülés volt.

A mintában 67 anya szült a szülőfotelrel rendelkező kórházban. Ebből öt tervezett császármetszés volt a kisbaba elhelyezkedése miatt. 62 anya készült hüvelyi szülésre. Közülük a válaszok tanulsága szerint 10 anya nem tervezte, hogy a szülőfotelben szül. 52 anya (azaz a hüvelyi szülésre készülő 83,8%-a tervezte, hogy a szülőfotelben hozza világra gyermekét. Közülük 24 anya (a hüvelyi szülésre készülő 37,1%-a) szült valóban a fotelben. Azok közül, akik tehát tervezték a szülőfotel használatát, vagyis ők maguk akarták megválasztani a kitolási pozíciójukat, 46,7%-uk tudta ezt megtenni. 11 anya válaszolta azt a kérdőívben, hogy orvosa és/vagy szülésznője nem támogatta abban, hogy a szülőfotelben élhesse át a kisbabája megszületését. Öt anya esetében várhatóan túl gyorsnak ítélték meg a szülést ahhoz, hogy beleülhessen a szülőfotelbe. Azok közül az anyák közül, akik nem a szülőfotelben szültek, 11 anya szült ülőpozícióban az ágyon. Így hát összesen 35 anya volt, aki nem a hagyományos helyzetben szült (24 szülőfotelben, 11 ágyon ülve). Ez a hüvelyi szülésre készülő 56,4%-a. Ez valójában igen szép eredmény ahhoz képest, hogy 2009-ben még szinte senki nem választhatott ülő pozíciót, kivéve azt a néhány harcos anyát,

akik (volt erre példa) beültették társukat a hátuk mögé a szülőágyra, hogy ülőhelyzetben szülhessenek.

A *gátvédelem* területén is változások történtek. A gátmetszés rutinszerű alkalmazása az egyik leginkább vitatott kérdés. A legtöbb nő szorongással gondol a lehetséges gátmetszésre. Sok éven keresztül szinte automatikusan történt meg ez a beavatkozás a mi kórházunkban is. Armstrong és Feldmann (2001) nagyon képszerűen írják le, hogy mi is történik a gátmetszéskor. Vajon hogyan történhet meg, hogy rutinszerűen, szinte gondolkodás nélkül elvágják az asszonyok medencealapi izmait? „Talán azért nem gondolunk [...] tisztelettel [...] a nőknek az izmaira, mert ott helyezkednek el, ahol elhelyezkednek. Nem képzeljük el, amint csípőforgatás közben keresztezik egymást és elmozdulnak. Nem látjuk őket magunk előtt, amint szélesen és szalagszerűen szétterülnek guggolás közben. Nem látjuk, amint fölkarja őket a szex. S mivel nem látjuk, ezért statikusnak képzeljük el őket, egy durva csőnek, ami csak arra alkalmas, hogy a zsigereket, a beleket, s a többi nyirkos belső szervet egybefogja. Talán ezért könnyebb ezekbe az izmokba belevágni. Én viszont láttam a nők izmait. A szülőszobán, amikor három-négy főizomcsoportot átvágtak, láttam, hogy hogyan húzódnak vissza ezek az izmok, és éppen ezért éreztem, amit akkor éreznék, ha egy labdajátékos izmait látnám átmetszve. Ugyanígy éreznék, ha egy koncerten egy cselelő húrja elszakadna. *A test zenéjét szakítják ezzel félbe, s megtörik a rezonálásra és elragadtatásra való képesség.*“ (Armstrong & Feldmann, 2001. 34 – kiemelés a jelen fejezet szerzőjétől).

A gátvédelem az „egészség” megőrzésének a része. Az élettani szülés a test intelligenciájában, mechanizmusainak sértetlenségében rejlik. Az élettani szülés kísérőjének tisztelnie kell a természetes folyamatot. A nő gátja puha, rugalmas szövet. Ehhez a rugalmassághoz hozzájárul nagymértékben a fehérjékben gazdag, vitamindús táplálkozás. Sokat segít a test megismerése, felfedezése, az ún. intimtorna, a medencealap jógája, amely hozzájárul, hogy a nő *tudatosan is el tudja lazítani a gátizmokat*. Fontos, hogy a gát védelméért a kitolás megfelelő pozícióban történjen, és ne bíztassák az anyát az erőltetett nyomásra.

Az egyik korábbi, már említett vizsgálatból (Feithné Krajcsik, 2008/2009) a hüvelyen keresztül történt szülések adatait elemeztem be a gátmetszés–gátvédelem szemszögéből. A kutatásban résztvevő jógára járó anyák 36,3%-a (16 fő) szült gátvédelemben, 63,7%-uk (28 fő) pedig gátmetszéssel. A jógára nem járó anyák csoportjában 91,7%-os (33 fő) volt a gátmetszéssel szültek aránya. Mindössze 8,3%-uk (3 fő) szült gátvédelemben. A 2013-as felmérés (Feithné Krajcsik, 2013) adatai szerint a nők 73,6%-a (53 fő) készült a gátja védelmére (tornával, jógával, masszázssal, tudatosítással), és a hüvelyi szülések 55,4%-ában (31 fő) ez meg is valósult. Ez az adat nagyon pozitív változást mutat!

Előfordulhat természetesen, hogy a gravitáció erejét felhasználó pozícióban, gátvédelemben szülő nőknél spontán sérülés történik. A szülő nők saját testi tapasztalata-

lataik alapján adott visszajelzéseikből ugyanakkor arra következtethetünk, hogy ennek ellenére – vagy ezzel együtt – többnyire mégis a gátvédelmet szeretnék választani. Ennek magyarázatát adja a gyógyulás tendenciáját tükröző adat, miszerint a gátvédelemben szült nők közül mindössze egy anya (3,5%) jelezte, hogy nehezen gyógyuló volt a sebe. A gátmetszéssel szült nőknek viszont 68%-a (17 fő) írta, hogy fájdalmas volt a seb, és ezek közül 32% (8 fő) mondta, hogy nagyon sokáig zavarta és kellemetlen volt a szeretkezésnél is. Ezek az adatok a 2013-as felmérésből valók. Feltételezhetjük, hogy bizonyára spontán sérülés is kevesebb lesz, ha megszokják a szülést kísérők, hogy a megváltozott pozícióban nincs szükség erőteljes nyomatásra. Kevesebb lehet a sérülés, ha bízunk a méh erejében és a gravitációban is. Ehhez persze meg kell várni azt az időt is, hogy megjelenjenek azok a méhösszehúzóadások, amelyek a kisbabát kifelé terelgetik. Mindezt alátámasztják a felmérésben szereplő anyák adatai is. A szülőfotelben szült nők (24 fő) 83,3%-ánál (20 fő) gátvédelemben történt meg a szülés. Négy esetben történt gátmetszés. A szülőfotelben, gátvédelemben szült anyák 45%-ánál (9 fő) teljesen ép maradt a gát. 20%-uknál (4 fő) könnyű, felszíni volt a sérülés és 35%-uknál (7 fő) néhány öltéssel összevarrta az orvos. Nem volt fájdalmas, könnyen gyógyult. Ezek az adatok is a 2013-as felmérésből valók.

Az *oxitocin* alkalmazása területén is változások történtek. Tudjuk, hogy milyen fontos, hogy az anya a saját hormonjaival szüljön. Hisz ez a legjobb az anyának és a babának is. Az utóbbi időben derült ki, hogy az agy maga is célszerve az oxitocinnak. Az általánosabban ismert perifériális oxitocin mellett, függetlenül attól, működik egy centrális rendszer is. A perifériális rendszer a nagy energiafelhasználással járó folyamatokért felel, a centrális az energia-raktározási mechanizmusokat aktiválja (Uvnas Moberg, 1938, idézi Varga, 2009). Felnőtt emberben az oxitocin a vér-agy-gát miatt nem tud visszajutni a perifériáról az agyba. A pszichoemotív viselkedés és hatások – így a szülői viselkedés, az újszülött kötődési viselkedése, a felnőtt korban a reprodukció viselkedés – a centrális rendszerhez kapcsolódnak, ami társas folyamatokat szabályoz, csökkenti a szorongást, a félelmet, a depressziót. Az oxitocin hatására a „küzdj, vagy menekülj” stresszkezelési móddal szemben új mód működik: a „nyugalom és összetartozás”. A közvetlenül az agyban termelődő oxitocin az, amely kiváltja az anyai viselkedést, amely ennek egyik formája. Valójában az oxitocin nem magára a viselkedésre hat, hanem a viselkedés beindítására (Varga, 2009, 2011a, 2011b). Az embereknél természetes módon a perifériális és a centrális rendszer harmonikusan együttműködik: a perifériális oxitocin koncentrációja a szülés végére igen magas lesz, így akadályozza meg a szülést követő vérzést. A centrális oxitocin is ekkor van a csúcson – ez az extatikus állapotért felel, és az utódban is *a biztonság élményét közvetíti* (Varga, 2011c). A szülésnek saját ritmusa van – „kitalálta” a természet. Pulzálva, néhány perces szünetekkel termelődik az oxitocin, és vele együtt a méhösszehúzóadások. A köztük lévő szünetek nagyon fontosak. A méh, a magzat, az

anya is megpihen, energiát gyűjt a következő összehúzóadáshoz. A kívülről adagolt oxitocin folyamatosan bombázza a perifériás receptorokat. Nincs idő pihenni a két hullám között. Sok anya arról számol be, hogy szülés közben az oxitocin-infúzió után elvesztette a biztonságérzetét, a kiszámíthatóság-élményt. Úgy érezte, kicsúszott a lába alól a talaj, kicsúszott a kezéből, a testéből az irányítás. Ha még nincs felkészülve az anya méhe az oxitocin-receptorokkal a szülésre, akkor hiábavaló a szintetikus oxitocinszint emelése. *A szintetikus, mesterségesen bevitt oxitocin* csak a periférián működik, tehát *nem képes az összetett anyai viselkedés beindítására*. A szintetikus oxitocin nem váltja ki a centrális pszichoemotív hatásokat (Odent, 2003). Ugyanakkor lehetőség van a természetes módon történő oxitocinszint növelésre: ezt segíti elő minden intim kapcsolat, támogató csoportok, meditáció, jóga, a hipnózis, a szuggesztiók (Varga, 2009) – és itt természetesen nemcsak a szülés – születről van szó!

Vizsgálati adatok (Feithné Krajszik, 2008/2009) szerint a kutatásban részt vevő anyák 50,3%-a (52 fő) kapott szintetikus oxitocint, míg a 2013-as kutatás (Feithné Krajszik, 2013) adatai szerint ez az arány 43%-ra (31 fő) csökkent. Még pozitívabb a tendencia, azoknál az anyáknál, akik megválaszthatták a szülési pozíciójukat (szülőfotelben szültek, vagy szülőágyon ülve), csak 19,3%-uknál (6 fő) ítélték meg szükségesnek ezt a beavatkozást! Tehát a tudatosság pozitív hatása itt is megmutatkozik.

Fájdalomcsillapításra a 2009-es adatok (Feithné Krajszik, 2008/2009) szerint az anyák 16%-ánál (16 fő) került sor. Ezzel szemben a 2010. júliusa – 2012. decembere között szült anyák közül a mintában összesen hárman kértek és kaptak fájdalomcsillapítót (Feithné Krajszik, 2013). Ez a hüvelyi úton szült anyák mindössze 5,3%-a! Nagyon örömteli ez a változás, amely azt mutatja, hogy az anyák egyre több információval rendelkeznek a szülésről, a testükről. Egyre többen *bíznak újra a testük működésében*. Amint Bálint doktor fogalmaz: „Az asszonyok tudnak szülni, és segíteni kell őket abban, hogy el is higgyék” (Artner, 2013/02. 9). Ez a segítők, a szülésre felkészítők, a szülést kísérők nagyon fontos feladata. Nagyon jó, amikor az apák is bekapcsolódnak a szülésre felkészülésbe, hisz fontos szerepük van az anya pozitív támogatásában a vajúdás–szülés alatt, és utána a szoptatásban is legfőbb támaszai lehetnek a társuknak, és a gyerekeknek.

Úgy vélem, hogy a fájdalomcsillapításra, a gátmetszésre, az oxitocinra vonatkozó adatok nagyon jól érzékeltetik *a tudatos anyai attitűdöt*. Ez azt jelenti, hogy az anya bízik saját teste működésében, a szülési folyamat természetes lefolyásában, és teljeségükben felvállalja annak velejáróit – a fájdalom és a felelősség mellett a negatív és pozitív élményeket is.

A magzat viselkedését tanulmányozó kutatók szerint a baba összezavarodik, amikor anyja elfogadja a gyógyszereket, s ez a köztük lévő kapcsolatban szakadáshoz vezethet: a baba elhagyatottnak érezheti magát, és pszichológiai értelemben a mama is elkülönül egy időre a kicsitől. A fájdalom tompítására adott injekciók elfojtják a

vajúdó anya törekvéseit, hogy együtt dolgozzon a fiziológiai és az érzéshullámokkal (Mongan, 2011).

Perinatális tanácsadói gyakorlatom során látom az anyákon, apákon, hogy milyen hasznos együtt megnézni és megbeszélni olyan videókat, amelyekben látható, hogy azok az újszülöttek, akik nem medikalizált vajúdásból születtek, és együtt maradhattak az anyával, fel tudnak mászni az anyjuk melléhez és rácsatlakoznak az anyamellre, és maguktól szopni kezdenek, akár a többi emlős. Nagyon fontos ez a reflex! Ha nem zavarják meg, akkor még hetekig él, tehát a baba önállóan megtalálja az édesanyja mellét. Másfelől azok az újszülöttek, akiknek az édesanyja fájdalomcsillapító gyógyszert kapott vajúdás közben, még segítséggel sem találták meg az anyamellet a megszületés után, és nem tudtak szopni (Righard, 1995/2008). Nagyon fontos lenne, hogy a megszületett kisbabák megélhessék a mell megtalálásának és a szopás megkezdésének folyamatát, szintén a saját ritmusukban, saját habitusuk szerint – ahogyan a megszületésüket is. Hisz mindez nagyon megkönnyítheti a szoptatás⁴ későbbi gyakorlatát is.

MILYEN HATÁSSAL VAN AZ ÖSSZHANG SZÜLŐFOTEL A SZÜLŐ NŐKRE?

Az idézett vizsgálatban (Feithné Krajcsik, 2013) résztvevő anyák kérdőívre adott válaszai azt mutatták, hogy a nagy többségükben (83,8%) a szülőfotelben készültek szülni. Sok kismama manapság is úgy érkezik a szülésfelkészítő foglalkozásainkra, hogy már hallott a lehetőségről. Tapasztalataim szerint azok az anyák, akik már megtapasztalták a háton fekvé szülést, elszántabbak, elkötelezettebbek a változtatás mellett. Sok anyában fogalmazódik meg az első szülés után, hogy csak úgy nem! Amikor lefektették őket, akkor sokkal nagyobb fájdalmat éltek át, mint előtte. A tehetetlenségi pozíció nem segített a gyermek világrahozatalában. Ők eleve azért érkeznek hozzánk, mert változtatni szeretnének. Sokan vannak olyanok is, akik a szülésre felkészülés folyamatában jönnek rá, hogy másképpen is lehetne, mint az első szülésüknél. Vannak például, akiket a félelmeik sodornak hozzánk. Az ismeretlentől való félelem. Bevallják, hogy úgy érkeztek hozzánk, hogy császármetszésre, vagy EDA⁵-s szülésre készültek, és az út során egészen megváltozott bennük valami. Vannak anyák, akik sokáig, ha a szülésre gondolnak, akkor csak a saját fájdalmuk, félelmeik jutnak az eszükbe. Aztán sok-sok beszélgetés, élmény, vagy akár szakirodalom-olvasás hatására megfordul bennük valami. Elkezdnek arra is gondolni, hogy

⁴ Vö. Végh tanulmánya a jelen kötetben (szerkesztők).

⁵ Epidurális érzéstelenítés (EDA): fájdalomcsillapítás céljából érzéstelenítőt juttatnak a gerinc közelébe, így a fájdalom csökken vagy megszűnik, miközben szülés közben folyik a méh tevékenysége (szerkesztők).

nem csak róluk szól a történet, mert amíg ők szülnek, közben a kisbabájuk is születik. Valamit *együtt* kell, hogy megcsináljanak. S ezt nagyban segíti az aktív vajúdás és szülés. Amikor a segítők nem vezetik a szülést, hanem „csak” kísérik! Nem veszik át az irányítást az anyától–babától! A szülőfotelben szült nők közül sokan beszámolnak arról, hogy milyen jó érzés volt érezni, ahogyan jön lefelé a kisbaba.

Tapasztalataim szerint az is előfordul, hogy – épp a természetes szülési folyamatok egyre nagyobb nyilvánossága kapcsán – az anya büntudatot érez, ha átadja az irányítást a kórházi rendszernek. Érdemes elfogadni, hogy a kismamák ott szülnének, ahol biztonságban érzik magukat. Azt is tapasztalom, hogy a büntudat sokszor összekapcsolódik a partner iránti dühvel is, mert a szülő nők úgy érzik, hogy a kényes egészségügyi helyzetekben párjuk sem állt ki mellettük. Ha alkalmuk nyílik beszélni az érzéseikről, sokan megbékélnék és képesek tovább lépni. A traumával szembenézni, elismerni és szavakba önteni, nagy bátorságot jelentő cselekedet (Kitzinger, 2008). Ez a gyógyulás első lépése.

SZÜLÉS-/SZÜLETÉSTÖRTÉNETEK

A fentiek szemléltetésére először álljon itt *Ági szüléstörténete*, amely az anya bátorságának és dühének is bizonyítéka. Ő nagyon szeretett volna a szülőfotelben szülni, de erre nem volt módja. Egy olyan szüléstörténet, ami egyben Marci megszületésének története, egy fájdalmasan gyógyító történet:

„Nagyon tudatosan készültem Marci születésére, rengeteg könyvet elolvastam, és úgy éreztem, hogy amennyire lehetséges, lelkileg is felkészültem. Tudtam, hogy nem szeretnék sem oxitocint, sem fájdalomcsillapítót, sem gátmetszést, de ha Marci érdekében szükség lenne valamilyen beavatkozásra, akkor azt elfogadom, hiszen az ő egészsége a legfontosabb. Egy dologban azonban teljesen biztos voltam, hogy hüvelyi szülés esetén semmiképpen sem szeretnék fekvé szülni, hiszen Marci egészsége érdekében (például a méh optimális vérellátása miatt is) sokkal előnyösebb a függőleges helyzet.

Csupán attól féltem, hogy amikor majd a kitolási szakaszba érek, éppen foglalt lesz a szülőfotel. Számtalanszor elképzelttem magamban ezt a szituációt, lejátszottam magamban a jelenetet, amikor az orvos azt kéri tőlem, hogy fekédjek fel a szülőágyra, és én a legnagyobb lelki nyugalommal azt mondom, hogy nem. Tudtam, hogy nem kényszeríthetnek fizikai erővel arra, hogy fekvé szüljek. Tudtam, hogy ha foglalt lesz a szülőfotel, akkor állva vagy guggolva vagy négykézláb fogom majd Marcit a világra hozni.

Amikor beértünk a kórházba, azért persze óriási megkönnyebbülés volt számomra, hogy szabad a szülőfotel. Hamarosan azonban kiderült, hogy a saját orvosom nem fog tudni bejönni. Az ügyeletes orvos pedig azt mondta, hogy mivel még nem „ve-

zetett” szülést a szülőfotelben, ezért most sem fog. Én akkor még nem idegeskedtem ezen, mert megvolt a szilárd elhatározásom, hogy semmiképp sem szülök fekvé.

Közben az NST⁶ szerint minden rendben volt, rendszerek voltak a méhösszehúzódások, és bár nem túl gyorsan, de nyílt az út Marci előtt. A fájások annak köszönhetően, hogy közben a légzésemre koncentráltam, teljesen elviselhetőek voltak. Kivéve, amikor a szülésznőm azt vizsgálta, hogy hány ujjnyira van nyitva a méhszáj. Pontosabban azt mondta, hogy csak vizsgál, de aztán később utána olvastam, és rádőbentem, hogy ez nem egyszerűen vizsgálat volt, hanem ujjal tágítás is egyben. Az egész szülés összességében az összes fájással együtt nem fájt annyira, mint egyetlen ilyen „vizsgálat”. Össze sem hasonlítható a normál méhösszehúzódások fájdalomával, még a tolófájásokkal sem. A falat tudtam volna kaparni kínomban! És a legrosszabb az, hogy nem tudom, hogy mi értelme volt. Hiszen a záróizmok nem tudnak fizikai erő hatására tágulni. A hüvelyünk sem marad „nyitva” például akkor, amikor egy nőgyógyászati vizsgálat után az orvos kiveszi a kacsát. A záróizmok egyszerű megérintése is többnyire éppen ellenkező hatást vált ki, reflexszerű izom-összerándulást okoz. Úgy érzem, hogy ezek a tágítások nálam rettenetesen lelassították az egész folyamatot, fizikailag és lelkileg is megviselt az iszonyatos fájdalom, és egyértelmű, hogy nem segített, hanem inkább hátráltatott.

A kitolási szakasz előtt a szülésznő mondta, hogy ne aggódjak, a szülőágyon majd megtámasztja a hátamat párnákkal, én meg mint egy jó kislány, aki mindenkinek engedelmeskedik, szépen, önként felfeküdtem a szülőágyra. A nagy elhatározásom, hogy semmiképp sem szülök fekvé, egy pillanat alatt odalett. Valahogy akkor már csak sodródtam az eseményekkel, akkor már nem voltam igazán a tudatomnál, hogy határozottan kiálljak az eredeti elképzelésem mellett. Azt hiszem, most már értem, hogy mit élhet át az, akit fizikailag kínoznak, és a végén minden elvét feladva, elárulja a kért információt.

A fájások közben azt kiabálta a szülésznő, hogy „kakálj!”, és ez nekem ott abban a kiszolgáltatott pozícióban borzasztóan hangzott. Persze próbáltam én nyomni, ahogy csak tudtam, erőlködtem, feszítettem a hasizmom, miközben minden erőmmel próbáltam visszatartani azt, amit a szülésznőm kiabált. Valószínűleg alapból van bennem ezzel kapcsolatban valamennyi gátlás (de kibem nem?), de a szülésznőm erre vonatkozó biztatása ezt százszorososan felerősítette. Szegény Marci így azt érezhette, hogy egyszerre nyomják előlről és hátulról is.

Egyébként, ami azt illeti, felülről nem én nyomtam. Az, hogy megfeszítettem a hasizmomat, szerintem nem sokat ért. Mivel úgy éreztem, hogy rettenetesen türelmetlen körülöttem mindenki, ezért, amikor megéreztem a méhösszehúzódás első jeleit, rögtön elkezdtem nyomni, de csak kétszer-háromszor tudtam megfeszíteni a

⁶ NST (non-stress test): vizsgálat, amely során a magzat mozgásait és a méh összehúzódásait követik nyomon (szerkesztők).

hasizmomat, utána annyira elfáradtam, hogy el kellett engednem magam, és hátradőlni, pedig még javában tartott a méhösszehúzódás. És akkor megtörtént! Akkor, amikor én már hullafáradtan hátradóltem, pedig ordítottak velem, hogy nyomjak még, és éreztem, hogy ahogy a méhem összehúzódik (magától, nem az én hasizomgyakorlataimtól), és szépen lassan csúszik lefelé a Marci feje. Ez valami csodálatos érzés volt! Leírhatatlan! De mennyivel könnyebb lett volna, ha minderre rásegít a gravitáció, és nem kell egy totál kiszolgáltatott pozícióban totál fölöslegesen erőlködnöm.

Aztán egyszer csak, amikor már látták Marci fejét, akkor azt mondta az ügyeletes orvos a szülésznőnek, hogy vágjon! Akkor hirtelen, mintha valami eszméletlen mély álomból ébredtem volna fel, teljesen öntudatra ébredtem, és mondtam az orvosnak, hogy „NE”! Inkább repedni szeretnék, minthogy vágjanak. Erre az orvos teljesen kiakadt, elkezdett velem kiabálni, hogy neki 25 éves tapasztalata van, és ne hogy én mondjam már meg neki, hogy mit csináljon, és különben is, ez nem kívánságműsor! Nem csoda, hogy ennek hatására a lehető legtávolabb kerültem attól a nyugodt és bensőséges lelkiállapottól, ami feltétlenül szükséges lenne ahhoz, hogy a gát körüli záróizmok ellazulhassanak.

Aztán odatették Marcit a mellkasomra, onnantól kezdve tiszta eufóriában voltam. Annyira csodálatos, semmihez sem hasonlítható érzés volt, ahogy Marci ott szuszogott rajtam. Ilyen volt a szülésem az én szemszögemből. Alapvetően nagyon elégedett vagyok, mert nem kellett császármetszéssel szülnöm, nem kaptam oxitocint, fájdalomcsillapítót, mert végül nem volt gátmetszés (amiért nem győzök elég hálás lenni), a gátsebem alig fájt, és nagyon gyorsan begyógyult. A lelki „sebeket” viszont sokkal hosszabb idő begyógyítani, de most hogy így kiírtam magamból, azt hiszem, ezekről is kezd leesni a var. Kicsit vérzik még, de egyre jobb.

És vajon mindezt Marci hogyan élte meg? Nem sürgöttük a megszületését, de én kifejezetten hátráltattam. Sokáig magamban kerestem ennek a lelki okait, hiszen szülés közben a szülésznő kérdezgette, hogy mi lehet az, ami ennyire lelassítja nálam a táulás folyamatát. Utólag is sokáig próbáltam kideríteni azokat a tudattalan lelki tényezőket, amik lassíthatták a szülésemet. Az biztos, hogy én a szívem minden szeretetével vártam, hogy Marci megszülessen, és a kezembe vehessem, de fizikailag a körülmények szó szerint lebénítottak, gátat szabtak Marci megérkezésének: az, hogy nem érkezik meg az orvosom, nem szülhetek a szülőfotelben, a kézzel való tágitás iszonyatos és embertelen fájdalma, a tolófájások közbeni felesleges gátlásaim, az ügyeletes orvossal való vitatkozásom, s persze, amiért végképp nem hibáztathatok senkit, hogy így nem tudtam kellőképpen Marci megszületésére koncentrálni, ráhangolódni, vagyis Órá figyelni. És ez utóbbi tény független attól, hogy császár volt-e vagy természetes szülés, hogy kaptam-e oxitocint, volt-e gátmetszés. És ez már nem csak az én, hanem az ő feldolgoznivalója is, és remélem, egyszer majd meg tudja bocsátani nekem.”

Ahogy Ági is írja, hogy a történet elmesélése, leírása, sokszori újraolvasása elindítja a gyógyító folyamatot. Kitzinger (2008) szerint ennek olyan szerepe van, mint a népmeséknek, amelyek segítenek a feloldásban, feldolgozásban. De jó lenne, ha a szülész orvosok is elolvasnák ezeket a történeteket! Hisz talán azért is nehéz változtatni a rutinjukon, mert szinte sohasem szembesülnek érzelmileg azzal, hogy mit élt át a szülőnő valójában, milyen gondolatokkal, érzelmekkel küszködik a szülés után.

A másik születéstörténet egy olyan anyáról szól, aki második gyermekét a szülőfotelben szülte. Arra is szép példa ez a történet, hogy egy anya hogyan működhet együtt az orvossal ebben a mindkettőjük számára új helyzetben.

„Szonyko” szülései

„Mindkét gyermekemnél a magzatvíz elfolyásával kezdődött a szülés, amit nem követtek fájások, csak órákkal később. Lili a hagyományos fekvő pozícióban született. Bár készültem labdával stb., de végül a kitolási szakban csak lefektettek az asztalra. Amikor végre már voltak tolófájásaim, és kellőképpen kitágultam, akkor kellett lefeküdnöm, így persze rögtön nagyon meggyengültek a fájások. Végül az orvos a hasra kifejtett nyomással segítette megszülni a kislányomat. Lili még maradhatott velem kb. fél órán át (akkor még ezért is küzdeni kellett), de nem szopizott.

A másik szülésemnél is lassan indultak be a fájások, és bár kb. 9 órával a magzatvíz elfolyása után mentem be a kórházba, még nem voltak erős fájásaim. 2 ujjnyira voltam kitágulva csupán. Még vártunk 5 órát, aztán bekapcsoltak egy kis oxitocint, mert a protokoll szerint már így is túl sok idő telt el a magzatvíz elfolyása óta (pedig be sem vallottam, valójában mennyi). Végül az oxitocin felerősítette és rendszeresítette a fájásokat, és 3 óra múlva már ki is tágultam eléggé. Addig szabadon mozgathattam, a tolófájások kezdetekor ültem bele a szülőfotelba. Szép lassan jött a baba, éreztem, hogy hol tart. Az orvosomnak ez volt az első szülése a fotelban, és kérnem kellett, hogy ne segítsen semmi módon, ne nyomja a hasam stb. Szóval szép lassan gátvédelemmel megszületett Adrián. Megmérték (4.15 kg volt), utána a hasamra rakták, ő rögtön felkúszott a mellemig, és szopizni kezdett. Nagy különbség volt, hogy nem kiszolgáltatottan feküdtem hanyatt az orvos előtt, és a saját ritmusukban történhetek meg a dolgok. Sokkal szebb élmény volt.”

A harmadik történet Katica két szüléséről szól. Ő is olyan anya, aki első gyermekét másképpen szülte, így neki is volt összehasonlítási alapja, hiszen ő is megélte a különbséget a két szülési pozíció között. Arra is példa Katica története, hogy – bár nem volt könnyű elhatározás – orvost váltott. Azért volt nehéz ez a döntés, mert a várandósgondozás alatt az orvossal teljesen elégedett volt. Viszont kiderült a beszélgetésekből, hogy nála nem szülhet úgy, ahogyan és akivel szeretne. Nagy lépés volt ez az

elhatározás, hisz az egész útjukat meghatározta ez a felelősségvállalás. Az orvossal megbeszélte a döntését. Ez is fontos lépés volt.

Katica története:

„Két kisfiam négy év különbséggel és egészen különböző körülmények között született. Az elsőt a negyvenegyedik héten zárt méhszájnál, állítólagos magas burokrepedés miatt megindították. Minden volt, amit el szerettem volna kerülni: oxitocin-infúzió, méhszájlezítő zselé, burokrepesztés, gátmetszés, trükkösen beadott fájdalomcsillapító, épp csak a császármetszést úsztam meg. 12 órát töltöttem a szülőszobán, az infúziós állvány és a CTG⁷ szoros közelségében. Nagyon el voltam keseredve, mert nem erre készültem. De a legrosszabb a kitolás volt: egyáltalán nem éreztem nyomáskényszert, tolófájást, hogy bármi megváltozna; egyszer csak azt mondta a szülésznő, hogy próbából nyomjak egyet, és meglátjuk. Aztán így, erőltetve, parancssóra nyomtam párat, miközben csak feküdni lehetett, lábam a kengyelben, nagyon kényelmetlen volt. Nem is értettem az egészet, de akkor már csak azt szerettem volna, ha legalább sikerül hüvelyi úton megszülnöm a kisfiamat. Nem éreztem, hogy lejjebb menne, semmit, csak nyomtam, visszatartott levegővel, ahogy kérték, az orvos szintén nyomta kívülről, és egyszer csak megszületett. A fejem napokig piros pöttyös volt az erőltetéstől megpattant hajszálerek miatt, a szemem vérben forgott, iszonyúan kellemetlen aranyerem lett, a gátmetszés sebe hatalmas volt (tovább repedt), sokáig fájt. Ott, akkor eldöntöttem, hogy legközelebb fekvé biztosan nem szülök. Ha kell, elmegyek akárhová, ahol lehet máshogy szülni.

És aztán lett a szülőfotel, ami teljesen logikusan a gravitációt nem akarja legyőzni. Éreztem, hogy nekem az kell, annyira abban akartam szülni, hogy orvost is váltottam a szülőfotel (és nem mellesleg a mellette elkötelezett szülésznő) kedvéért. Minden hozzá fűzött reményemet beváltotta. Másodjára már szerettem volna minél tovább otthon vajúdni, ezért addig húztam a kórházba menetelt, hogy szerencsére a kitolási szakaszban érkeztünk be. Így semmilyen vizsgálatra, monitorozásra, beavatkozásra nem volt idő, ami azért volt szerencsés, mert választott orvosom szabadságon volt éppen, az ügyeletes orvosoktól pedig sok jóra nem számítottam. Egyből elhelyezkedtem a szülőfotelben, és éreztem, hogy nyomni egyáltalán nem kell, hiszen jön a kisbabám magától. Csak hagyni kellett, engedni, ami előtte elképzelhetetlennek tűnt számomra. A fotel nagyon kényelmes is volt, belesüppedve könnyű volt ellazulni. És így, erőltetés, levegő-visszatartás nélkül, magától értetődő természetességgel, szépen kilélegezve született meg a kisfiam. És azután nem volt sem pulykatojás-fejem, sem aranyerem, sem gátsebem – nem csak a szülés volt fantasztikus élmény, de a gyermekágyas időszak is jóval könnyebb volt.”

⁷ CTG (kardiotokográf): a baba szívhangját érzékeli mozgás közben. Így követhető, hogy hogyan reagál a baba a mozgásra (szerkesztők).

A fenti szüléstörténetek kapcsán *többféle orvosi reakció* is megfigyelhető a szülőfotellel szemben. Az anya, aki a szülőfotelben szült, meg tudta győzni a segítőt, hogy ez neki így lesz jó. Szinte ő adott bátorságot a kipróbáláshoz az orvosnak és a szülésznőnek. Ez azt üzeni a többi anyának, hogy ha belülről érzik, tudják, hogy mi a jó nekik, és kellő elszántsággal fel vannak vértezve, akkor sikerülhet az elképzelésük. Akkor megvalósulhat, hogy az egészségügyi segítők valóban „csak” kísérői és nem vezetői lesznek a szülésének.

Ági szülésénél olyan orvosi hozzáállást láthattunk, ami sajnos nem tekinthető egyedül esetenek. Ez a történet megmutatta, hogy miért nehéz változtatni a rutinon. Addig nagyon nehéz elfogadni, hogy szülőfotelben ülve szülni jobb, amíg az orvos csak egyetlen, a saját bevett szakmai szemszögéből nézi a történetet. A szülőágyon egyszerűbb hozzáférni a szülönőhöz. Megfelelő magasságban és helyzetben van ahhoz, hogy minden a rutinnak megfelelően működhessen. Ebből a történetből az a szemlélet is kiderül, hogy az orvoslás filozófiájában gyakran az is benne van, hogy az orvos – mivel tanulta – jobban tudja, hogy kell szülni, mint ahogyan azt a szülönő – természetes folyamatokból adódóan – tudhatja. Fontos megérteni, hogy az orvosi és az anyai tudás – bár mindkettő tényleges tudás – természete eltér.

Természetesen a rutinon kívül ott vannak a segítők saját tapasztalatai, félelmei a saját születésükből, szülésükből, munkájukból. A szülést segítők számára minden szempontból gyümölcsöző lenne, ha pszichológiai támogató tréningen vehetnének részt. Nagyon fontos, hogy a szülést kísérők is higgyenek abban, hogy az anya tud szülni, és a kisbaba is tud megszületni!

Katica és Szonyko szüléstörténeteiből kiderül, hogy az orvosnak gyakran nehéz a megváltozott helyzethez alkalmazkodnia, mert a szakmai rutin jön be kéretlenül, a nyomtatás, és a külső segítség. Az anya határozott kérésére került csak az orvos a külső beavatkozást. Az látszik, hogy az orvosoknak – számos okból kifolyólag – nehéz nem beavatkozni a természetes folyamatba.

Ezen a ponton érdemes Klosterman holland szülészprofesszor gondolatait idézni: „Az átlagos nő spontán vajúdása olyan esemény, amelyet olyan bonyolult és egymáshoz tökéletesen hangolt folyamatok fémjeleznek, hogy azt bármilyen beavatkozás csak eltérítheti az optimálistól. A kísérők egyetlen feladata, hogy tisztelettel forduljanak a lenyűgöző folyamat felé, ezzel eleget téve az orvoslás legfőbb szabályának: *Nil nocere. Ne árts!*” (idézi Kitzinger, 2008. 208 – kiemelés az eredetiben).

Nagyon fontos tehát, hogy az anyák kinyilvánítsák az orvosok felé határozott elképzeléseiket, szándékaikat. Így elérik, hogy partnerként tekintsenek rájuk, akik babájukkal a szülés – születés központjában vannak.

3. Az Összhang Szülőfotel üzenetei

MIT ÜZEN AZ ANYÁKNAK?

A fenti szüléstörténetek kapcsán már említésre került üzeneteken kívül az Összhang Szülőfotel azt üzeni az anyáknak, hogy van lehetőség a választásra. Nem kell kiszolgáltatott helyzetben feküdni szüléskor. Azt a biztatást is magában foglalja, hogy az anya tud szülni, és a kisbaba is tud megszületni. Azt üzeni, hogy *a szülés – születés az anyáról és a kisbabáról szól. Az a jó, ami nekik jó! S persze van, aki azt gondolja róla, hogy hiába van ott, ha nem használhatja. Azt gondolom, hogy ha az anya eljut a belső tudásához, hisz magában és a babájában, akkor megélheti a valódi választási lehetőséget. Fel kell nőni, és így az orvosok is partnerként tudják kezelni a szülő nőket. Az anyává válás folyamata azt is jelenti, hogy az anyának az anyja gyerekéből a gyereke anyjává kell válnia, és éreztetnie kell az egészségügyi személyzettel is, hogy a gyermek az övé a hasában és a kibúvás utáni pillanattól is! Nagyon fontos ebben a folyamatban az apák támogatása, támasza is.*

Nagyon sokan aláírták a 2013-ban a kórháznak írt levelet, amelyben örömmünket és köszönetünket fejeztük ki az elmúlt évek pozitív változásai kapcsán. Ezzel is szeretnénk biztatni a szülészeten, csecsemőosztályon dolgozókat, hogy bátrabban nyissanak az anyai, szülői igények felé. Arra is biztattunk ebben a levélben, hogy a felmérés pozitív adatait látván, használják bátrabban a szülőfotel, illetve érdemes tovább hatásvizsgálatokat készíteni az egészségügyi protokollhoz képest alternatív szülési pozíciók, helyzetek eredményességéről.

Az összefogás, amit útjára indítottunk, egyre több embert, családot érint. Azok az anyák, akik már másképpen gondolkodnak a szülésről – születésről, viszik tovább ezt a tudást, hitet a saját köreikbe. Így nő egyre azoknak a tábora, akik szeretnék a szülés–születés–szoptatás humanizációját. Szeretnék, hogy az asszonyok visszakapják a saját szülésüket, és akik hiszik azt is, hogy a kisbaba és az anya megszületése után is szétválaszthatatlan egység. Akik tudják, hogy a kisbaba szavak nélkül is azt üzeni: Szeress! Szoptass! Ölelj! S egyszer csak elérjük a kritikus tömeget, amikor újra a természetes szülés lesz a norma, nem az lesz az alternatív lehetőség. A feje tetejére állított rendszer újra visszakerül az alapjára.

MIT ÜZEN A SZÜLŐFOTEL AZ EGÉSZSÉGÜGYNEK?

Az Összhang Szülőfotel bekerülése után nyerte el a kórházunk a Bababarátság címet 2010. őszén. 2011. decemberében hét új szülőágyat vásárolt a kórház, amelyek állíthatóak. Úgy gondolom, hogy talán ebben a beszerzésben gondolatébresztő volt a szülőfotel, ugyanis az ágyat valódi ülőpozícióhoz is át lehet alakítani. Szülőfotelből

ugyanakkor sokkal többet tudtak volna venni ebből a pénzből. De az a tapasztalatom, hogy inkább csak az átmeneti megoldást alkalmazzák, a félig ülő pozíciót, amelynek nagy hátránya, hogy továbbra sem mozoghatnak szabadon a keresztcsont és a medence csontjai, izmai. Nem történhet meg a rotáció a medencében. A baba sem lehet az optimális helyzetben. A szülőágy további nagy hátránya szülőfotellel szemben, hogy bármikor lefektethető az anya, ha a szülést vezető úgy ítéli jónak. Úgy tapasztalom, hogy ez most egy kapaszkodó a szülést kísérőknek, amivel le lehet beszélni az anyát a szülőfotel használatáról, mert a szülőágyon is lehet ülve szülni. A beszélgetések az anyákkal viszont arra utalnak, hogy azok közül, akik az ülőpozíciót jelölték meg a szülőágyon a szülésüknél, a kitolási szakaszban, csak néhányan voltak valódi ülőhelyzetben. Persze, a háton fekvő, kiszolgáltatott helyzethez képest ez is előrelépés. Számos pozitív változás jelentkezett tehát, ám a kialakult helyzet azt is mutatja, hogy *az igazi elmozdulás nem könnyű.*

MIT ÜZEN NEKEM ÉS RAJTAM KERESZTÜL A PERINATÁLIS SEGÍTŐKNEK AZ ÖSSZHANG SZÜLŐFOTEL?

Mindaz a tudás, amiről a fejezet során írtam, testet öltött benne. Mindaz a tudás, a kreativitás, az intuícióim, amelyek afelé hajtottak, hogy segítsék az anyáknak visszatérni saját erejük megtapasztalásához. Segített a láthatatlant láthatóvá tenni. Megtanított a kompromisszumot kötni önmagammal. Én legszívesebben letenném a földre a szülőfotel. Fantasztikusan jó támasz lenne a guggoló–ülő pozícióhoz! Az anyák lábai végre a földön lennének, ami nagy támaszt és biztonságot adna a szüléshez, és persze milyen könnyen fel is lehetne állni belőle, vagy négykézlábra ereszkedni. Ez lenne a valódi alternatíva, a valódi választási lehetőség!

A jelenlegi helyzet továbbra is az, hogy az állítható szülőágyat használják inkább. Ez – a pozitív lehetőségek mellett – még egészen közel áll a hagyományos pozícióhoz, az ún. félülő helyzethez. A szülést kísérők továbbra is az anya mellől segítenek, így nem kell szembetalálkozni a folyamattal. Pedig ez talán jelképesen is azt jelenthetné, hogy meglátják újra a szülés valódi természetét, folyamatát.

Úgy gondolom, hogy talán a szülőfotel is hozzájárult ahhoz, hogy az anyák elkezdjenek másképp gondolkodni a szülésről. Azt gondolom, hogy így vagy úgy, de az orvosokat, szülésznőket is megérintette a változás, amit az Összhang Szülőfotel megjelenése okozott az osztályon. Talán egy kicsit mementóként is ott áll, hogy lehet másképp is!

IRODALOMJEGYZÉK

- Armstrong, P., & Feldmann, S. (2001). *A szülés művészete. Szülés bölcsen, a természet rendje szerint, a tudomány támogatásával*. Budapest: Alternatal Alapítvány.
- Artner, Sz. S. (2013). Nem az orvos a legfontosabb a szülésnél. Interjú Bálint Sándor szülész-nőgyógyász-pszichoterapeutával. *hvg extra: Pszichológia*, 2013/2. <http://extra.hvg.hu/magazin/pszichologia-5> (letöltés: 2013. 03. 12)
- Balaskas, J. (2003). *Preparing for birth with yoga*. London: Buttler&Tanner Ltd.
- Bálint, S. (1991). A természetes szülés hipotézise. *Lege Artis Medicinae* 1(3),174–179.
- Bernád, I. (2012). *Isteni folyamat. Gyermekáldás, bábaság a magyar néphagyományban*. Zilah: Color Print.
- Calais-Germain, B. (1993). *Anatomy of movement*. Seattle: Eastland Press.
- Calais-Germain, B. (2003). *The female pelvis. Anatomy & exercises*. Seattle: Eastland Press.
- Dahlke, R., Dahlke, M., & Zahn, V. (2001). *Út az életbe. A szünetés teljessége*. Budapest: Holistic Kiadó.
- Davis, E. (2009). *A női szexualitás*. Budapest: Jaffa Kiadó.
- Drenth, J. (2010). *A világ eredete. Tények és mítoszok a vagináról*. Budapest: Nyitott Könyvműhely.
- Gaskin, I.M. (2006). *Útmutató a szüléshez*. Budapest: Jaffa Kiadó.
- Feithné Krajcsik, I. (2008/2009). *Hogyan segítheti a civil szféra az egri kórház újszülött és szülészeti osztályának baba-mama barátá válását? A szülés-születés humanizációja*. Szakdolgozat (témavezető: Varga Katalin). ELTE, Perinatális Szaktanácsadó Szak. Budapest: ELTE.
- Feithné Krajcsik, I. (2010). *Miért jobb szülőfotelben szülni, mint szülőágyon fekve?* <http://www.osszhangegyeselet.hu/szulestortenetek> (letöltés: 2014. 08. 02.)
- Feithné Krajcsik, I. (2013). *Kérdőív a szülésszéről, az Összhang Szülőfotelről*. Kézirat
- Kitzinger, S. (2008). *A szülés árnyékában. Katarzis vagy krízis?* Budapest: Alternatal Alapítvány.
- Righard, L. (1995/2008). *Delivery self-attachment* (DVD). Los Angeles: Geddes Production.
- Mongan, M.F. (2010). *Szülés, ahol én irányítok*. Budapest: Sanoma Kiadó.
- Noll, A. N. (2010). *Vajúdstámogatás mindenkinek*. Budapest: Jaffa Kiadó.
- Odent, M. (2003). *A szeretet tudományosítása*. Budapest: Napvilág Születésház Bt.
- Odent, M. (2008). *Birth reborn. What childbirth should be*. Cambridge: Cambridge Press.
- Yesudian, S. (2005). *A jóga áldásos ereje*. Budapest: Lazi Könyvkiadó.
- Romano, A. M. & Lothian, J. A. (2008). Promoting, protecting, and supporting normal birth: A look at the evidence. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 37, 94–105.
- Varga, K., & Suhai-Hodász, G. (2002). *Szülés és születés a lélektanon innen és túl*. Budapest: Pólya Kiadó.
- Varga, K. (2009). Szexualitás, szülés, kötődés: az oxitocin pszichoemotív hatása. In E. Bagdy, Zs. Demetrovics, & J. Pilling (Eds.), *Polihistória. Köszöntők és tanulmányok Buda Béla 70. születésnapja alkalmából* (pp. 337–479). Budapest: Akadémia Kiadó.
- Varga, K. (2011a). Az oxitocin mint neurotranszmitter: a perifériás hatókörön túl. *Lege Artis Medicinae*, 21(12), 779–784.

- Varga, K. (2011b). Az első életóra a centrális oxitocin tükrében. *Magyar Nőorvosok Lapja*, 74(5), 14–17.
- Varga, K. (2011c). A transzgenerációs hatások az epigenetikai kutatások tükrében. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 66(3), 507–532.
- Varga, K., Andrek, A., & Herczog, M. (2011). A várandósság és a szülés pszichológiai vonatkozásai és társadalmi beágyazottsága. In I. Danis, M. Farkas, M. Herczog, & L. Szilvási, L. (Eds.) *A génektől a társadalomig: a koragyermekkorai fejlődés szinterei* (pp. 230–275). Biztos Kezdet Kötetek I., Budapest: Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet.

PÁLFI KRISZTINA

Megfigyelői nézőpont alkalmazása: az egészségügyben megjelenő szuggesztiók és azok lehetséges üzenetei, hatásai

I. Bevezető gondolatok

A jelen tanulmányban alapvetően az objektivitásra törekvő megfigyelői nézőpontot alkalmazom az egészségügyben megjelenő szuggesztiók és azok lehetséges hatásainak tanulmányozásakor, azaz a tudományos munka során elengedhetetlen elfogulatlan nézőpontból írom le a megfigyelésem során tapasztalt helyzeteket, melyek elképzelhető interpretációit mint szuggesztív kommunikációs szakember kívánom az olvasó elé tárni. Mindemellett ugyanakkor fontosnak tartom az érem másik oldalát is felvillantani, így az alábbiakban egy rövid személyes példát is bemutatva szemléltetem a szuggesztiók igen széleskörű hatásait.

Mint minden emberrel, velem is megesett már nem egyszer, hogy egészségügyi ellátásra szorultam, és annak ellenére, hogy az alábbiakban hozott példám alkalma-
kor már a Szuggesztiók Alkalmazása a Szomatikus Orvoslásban Képzés (SASOK www.sas-ok.hu, lásd Varga, 2005, 2011, 2013) résztvevője voltam, a váróteremben ülve bennem sem tudatosult egészségügyi állapottal együttjáró spontán transz-
állapot megjelenése.

A spontán transzállapot olyan beszűkült tudati állapotnak tekinthető, amely szá-
mos körülménynek köszönhetően kialakulhat, és ebben az egyfajta módosult tudat-
állapotban a szuggesztiókra való érzékenység felfokozott a normál tudati működés-
hez képest (Varga, 2006). Ezek közé a körülmények közé sorolható többek között a
betegség, baleset és szülés is (Varga, 2011). A szuggesztiók pedig olyan üzenetek,
amelyek önkéntelen módon hatást váltanak ki az azt befogadóból (Ewin, 1986, idé-
zi Varga, 2011). A szuggesztiókra alapvetően nem mint parancsokra vagy utasítások-
ra kell gondolni, ezek inkább kijelentésekként vagy gondolatokként értelmezhetőek,
amelyeket egy másik félhez intézünk, nem feltétlenül szándékosan (Varga &
Diószeghy, 2001). Azt is fontos megemlíteni, hogy a kiváltott hatásban Weitzenhoffer
(1989) szerint a kommunikációnak a gondolati tartalma kerül kifejezésre, azaz a
kommunikációnak az a síkja jelenik meg, amely az adott situációban a résztvevő
felek tudattartalmával egybevé, konszonáns.

Mivel a kommunikáció fogalma igen tágan is értelmezhető, innen már egyenes
út vezet a megállapításhoz, miszerint „szuggesztióknak tekinthető tehát bármiféle

„üzenet” a legtágabb értelemben, a tényleges szavaktól a kérdéseken át a tárgyi környezetig, bármi, ami hat” (Varga & Diószeghy, 2001. 9). A normál tudatállapotban jelentéktelennek tűnő mozzanatok szuggesztív hatása egyáltalán nem elhanyagolható. Fontos tisztában lenni azzal a ténnyel, hogy a szuggesztíókra való fogékonyágban a nagy egyéni eltérések ellenére is, a betegség, elesettség, sérülések esetén, de már pusztán a szélsőséges érzelmi igénybevétel, a szorongás, bizonytalanság, a szokásos ingerekől, környezettől való megfosztottság (gyakorlatilag a kontroll elvesztése – vö. Dúll, 2009) állapotában az ember a korábban már említett spontán transzállapotba kerülhet. Mindez önmagában számottevően képes növelni a szuggesztíókra való fogékonyágot. Ez gyakorlatilag azt jelenti, hogy mindenféle indukciós eljárás hiányában, azaz anélkül, hogy a módosult tudatállapotot bizonyos technikákkal előidézték volna, pusztán az esemény hatására önmagában jelenik meg (Varga, 2011). Ez az állapot számos esetben a negatív transznak felel meg, s mivel az ebben az esetben megjelenő fokozott érzékenység nem csak a szándékos szóbeli üzenetekre, hanem nonverbális, közvetítő szándék nélküli eseményekre, akár kontextuális tényezőkre is érvényes, az alternatív tudatműködéseknek megfelelő értékelés-mentes befogadásnak köszönhetően (Unestahl, 1981, idézi Varga, 2011). Ez azt jelenti, hogy a környezeti ingerek feldolgozása során az egyén elszakadva a nyugati kultúrákban dominánsnak tekinthető felülvizsgáló és elemző működésmódjától az információkat a gyermeki gondolkodásra jellemző szöszertiségében teszi magáévá, anélkül hogy annak realitását, hitelességét felülvizsgálná. Erre jó példa, amikor egy páciens, aki a diagnózisára vár, az orvosi várókban elhelyezett felvilágosító plakátok, betegtájékoztatók tartalmát saját magára vonatkoztatva éli meg, anélkül hogy kritikailag értékelné azokat (vö. Dúll, 2012). Ezen túl az alternatív tudatműködés további jellemzői szintén megmutatkozhatnak: belátáson alapuló, szintetizáló, intuícóra, kreativitásra hangolódott holisztikus gondolkodás, amely további elemei képi vizuális élményekre érzékeny, nem akaratlagos, jelenidejű, metaforikus, modellkövetésen alapuló párhuzamos feldolgozás (Unestahl, 1981, idézi Varga, 2011). A betegség-környéki transzállapot sajátos esetében mindezek a jellemzők több különféle módon nyilvánulnak meg: többek között az elsődlegesfolyamatgondolkodásban, az ok-okozati viszonyok és nyelvi árnyalatok figyelembevételének eltűnésében, az úgynevezett transzlogikában, a szavak szó szerint vett gyermek értelmzésében (a gyermekek alapvetően fogékonyabbak a szuggesztíókra, illetve alternatív tudati működésmódra), továbbá a már fentebb példával szemléltetett olyan jellegű felfogásban, miszerint a betegek az információfeldolgozás során mindent saját magukra vonatkoztatva élnek meg (Varga, 2006, 2011). Az ilyen jellegű tudati működésmód nem feleltethető meg a kultúránkban elfogadott domináns tudatállapotnak, melynek feladata önmagunk és környezetünk monitorozása, azaz érzéleteink, emlékeink és gondolataink pontos és értő leképzése, illetve önmagunk és környezetünk folyamatos, viselkedéses és kognitív terveink elindítását és befejezését

szabályozó kontrollja (Kihlstrom, 1984, idézi Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson, & Loftus, 2003/2005).

2. Hogyan válik érthetővé a szuggesziók jelentősége? Személyes esetem az egészségügyben

A pszichológia számára nemcsak az objektív adatok szolgálnak információforrásként. Igen gyümölcsözőnek tekinthető ezen a területen az induktív megközelítés alkalmazása is, mely során egy egyén esetéből kiindulva általánosítunk a sokaságra. A megközelítés előnye abban rejlik, hogy az egyént képes a maga egyediségében, sokszínűségében ábrázolni, ellenben a deduktív módszerekkel, melyek általános törvényszerűségek alapján magyarázzák az egyedi eseteket. A két irányzatot alapvetően nem egymással ellentétben állóként érdemes értelmezni, hanem egymás kiegészítéseként, amelynek köszönhetően teljesebb képet kaphatunk egy-egy vizsgált jelenségről. Ezen elgondolás alapján nyer létjogosultságot saját esetem bemutatása is.

Az én személyes esetem során bal lábfejem terhelésére, gyakorlatilag rálépéskor azonnal jelentkező fájdalom miatt – ami kímélés, és borogatás ellenére sem enyhült – kellett orvoshoz fordulnom. A szokásosnak tekinthető több órás várakozás után, mikor sorra kerültem, az orvos a bal lábfejem vizsgálata után azonnal röntgenre küldött. A BNO10-ből kerestek asszisztensével egy kódot, amit azonban nem találtak. Eközben én, mivel igényem van az alapos tájékoztatásra, érdeklődtem, hogy mégis mitől jelentkezhetett a probléma, ha semmilyen trauma nem érte a lábam. A válasz a következő volt: „Mindegy, majd a röntgen után meglátjuk – közben odaszólva asszisztensnek – Köhler-szindrómaként sem találod?”. Ekkor rákérdeztem, hogy az mit jelent, erre a válasz ugyanaz volt, csak közben az asszisztens a vizsgálóból nyíló másik irodából bekiabálta: „Megvan, csontelhalásként benne van a rendszerben!” – ekkor kezdtem magamon érezni a beszélgetés szuggesztív hatásait. Annak ellenére, hogy szerettem volna megtudni, miről is beszélnek, és ezt többször ki is nyilvánítottam, a helyzet változatlan maradt, sőt tovább romlott. Ugyanis további órákat vártam röntgenre, állva, a fájós lábamon, immár azon töprengve, hogy mi is lehet vajon az a csontelhalás pontosan. Tudatom teljesen beszűkült, csak arra tudtam gondolni, hogy valami komoly baj lehet. Megjelent esetemben is a gyermeki gondolkodásmód, aminek köszönhetően a szindróma és elhalás szavak következtében úgy éreztem magam, mint akinek kihúzták a talajt a talpa alól, a kifejezés szó szerinti és átvitt értelmében is. Az én problémám igazából annyiból fakadt, hogy kérésem ellenére nem tisztázták velem, milyen kórkép gyanújával küldenek további vizsgálatokra, pedig ha ez megtörténik, jó pár kellemetlen percet spóroltak volna meg nekem. Az egyszerű tájékoztatás hatásosságát mi sem bizonyítja jobban, hogy hasonló helyzetben a röntgenfelvétel készítése közben, az eljárást végző szakember kedvesen be-

szélgetést kezdeményezett velem. Felvettem neki, hogy mennyire meg vagyok ijedve, mivel nem vagyok tisztában azzal, mi is lehet a bajom. A hölgy kedvesen csak ennyit mondott: „Tessék megnyugodni, valószínűleg hamar *talpra áll* (nem azt mondta, hogy nem olyan komoly a baj), és a beutalóra mindig kell valamit írni, ezt követeli meg a rendszer, tudja, hogy megy ez”. A röntgen elvégzése során ez a hölgy anélkül, hogy tisztában lett volna velem, hogy a szuggesztív kommunikáció módszerével milyen ügyesen jár el, ezzel az egy mondattal rengeteget segített rajtam. Különösen szépnek találok, hogy abban a helyzetben a „talpra áll” kifejezés szó szerint és metaforikusan is értelmezhetővé vált számomra. További fontos elem, hogy megmagyarázta, mi a lehetséges oka a papíron álló szavaknak. Amikor az eredménnyel visszamentem az orvoshoz, nem talált eltérésre utaló jeleket. Azt, hogy mit is takar a Köhler-szindróma, tőle soha nem tudtam meg. Egy hét pihentetést javasolt, fekvéssel, amit be is tartottam, és az interneten persze utána jártam az elhangzott „diagnózisom” tartalmának. Továbbra is csak a betegség gondolata foglalkoztatott, és mivel állapotom nem javult, csak arra tudtam gondolni, hogy csontelhalásom van.

Az orvoshoz kontrollra visszamenve újabb információkhoz, lehetséges megoldásokhoz nem jutottam, csak ennyit mondott: „Az igazság az, hogy fogalmam sincs, mi lehet a baja, kenegesse, és azt kérdezném, hogy hol dolgozik?” – közben krákogva, amit egyből magamra vonatkoztattam, hogy a problémámról nehéz beszélni. Közöltem, hogy egyetemre járok, erre ő: „Na, akkor még táppénzre sem kell kiírni”. Abban a szituációban a táppénz lehetőségének felvetése által egyből előváteleztem, hogy a problémám még sokáig elhúzódik, ám mivel csak diák vagyok, nem számít, nekem úgymint mindegy, ha még egy hónapig csak fekszem. Akkor ott persze nem zavart a helyzet ellentmondásossága: diagnózist nem tud adni, de azt tudja, meddig kell feküdnöm, gyakorlatilag a tranzlogika talaján maradván, teljesen elsiklottam az egymásnak ellentmondó információk összevetése felett.

Szerencsére még aznap elmentem egy másik szakemberhez, aki megállapította, hogy Achilles íngyulladás a fájdalom okozója, és miközben mindez megtörtént, az iskoláról kérdezgetett, viccelődött, gyakorlatilag szépen elterelte a figyelmemet, ami által frusztrációm is csökkent. Első dolga volt elmagyarázni, hogy mi is lehetett az oka a betegség kialakulásának, mi a lefolyása, továbbá, hogy ezt könnyen rendbe hozza, jelen időben, kijelentő módban fogalmazva. Kijelenthetem, hogy a továbbiakban is szép példákat tudok felhozni társalgásunkból, melyek a szuggesztív kommunikáció technikáinak tökéletes példái. Megjelent az igen-beállítódás alkalmazása:

- Akkor felfekszik az ágyra?
- Igen, persze.
- Itt fáj, lent? – miközben a fájdalmat már lokalizáltuk, s megbeszéltük.
- Igen, arra.
- Nagyon nem akarja, hogy megszúrjam, igaz?
- Igaz, de ha ez szükséges, legyen.

Mindeközben bevezette a kettős kötés módszerét is:

- Maradjunk az injekciónál, vagy szeretne inkább gyógyszeres kezelést kapni?
- Azt szeretném, ami gyorsan rendbe hoz.

Itt megjelent az átkeretezés is, és végül a gyógyulást ígérő *kulcsszuggesztió*:

- Akkor az injekciót javaslom, és milyen szerencse, hogy nem fél a tűtől, így hamarabb meggyógyulhat.

A lábadozásomat illetően, bár az injekció a bokámba tényleg fájdalmas volt, két nappal később már biztos talpakon álltam (ahogy azt a röntgen asszisztens korábban már kijelentette), és tisztában vagyok vele, hogy meglepően gyors felépülésemben nem csak az injekció játszott szerepet. Még az orvos is egy héten belüli rendbe jövelelt említett, nem két napon belülit. Jobban megvizsgálva eme kijelentését, azért ebben is igaza lett, mintegy implikálva azt.

A fenti párbeszéd szemléletes mozzanatokkal illusztrálja a szuggesztív kommunikáció lényegét, bár nem tökéletes módon. A negatív kijelentések alkalmazása többnyire nem túl szerencsés, ám ebben az esetben az egész beszélgetést érdemes egészsként szemlélni, mert arra hívja fel a figyelmet, hogy a szuggesztív kommunikáció alkalmazására mindenkiben megvan egy alapvető készség. Természetesen ezt a mindenkiben ott rejlő készséget érdemes kiaknázni, és tudatos szinten fejleszteni, hogy később egy magasabb szinten spontán módon lehessen alkalmazni.

3. Megfigyelés

A szuggesztíók hatásának rövid személyes bemutatása után szeretném az alábbiakban a megfigyelés módszerét alkalmazva az egészségügyi ellátásban részesülő egyén által megélt helyzetek leírásával, értékelésével, továbbá azok lehetséges értelmezésével szemléltetni, milyen fontos a páciens igényeihez megfelelően illesztett kommunikáció, vagy interakciós felület bármilyen formáját alkalmazni (Varga, 2014). Gheorghiu (1989) megjegyzi, hogy mai pszichológia nem fektet elegendő hangsúlyt a szuggesztíókra és a szuggesztív hatásokra, holott Varga & Diószeghy (2001) szerint a már említett egészségügy területén kifejezetten fontos lenne a szuggesztíók pozitív hatásának kiaknázása, hiszen nagy a gyakorlati jelentőségük.

Jelen munkám alapjául szolgáló megfigyeléseimet egy vidéki szakorvosi rendelőintézetben, a háziorvosi rendelőben, továbbá egy gyógyszertárban folytattam, a szuggesztív elemek feltárása céljából mind környezeti, mind személyközi példákat keresve.

3.1. A NEGATÍV SZUGGESZTIÓK KAPUJÁBAN – KÖRNYEZETI TÉNYEZŐK A SZAKORVOSI RENDELŐINTÉZETBEN

Az alábbiakban olyan tényezőkre térek ki, amelyek a betegek számára szuggesztív tartalmakként értelmezhetőek, annak ellenére, hogy ezek nem szándékoltak, mivel az épület megközelíthetőségéből és elrendezéséből, továbbá információt közlő feliratok tartalmából, megfogalmazásából, esetlegesen azok teljes hiányából fakadnak - vagyis nem függenek össze a gyógyítási helyzettel, folyamattal és alapvetően környezeti faktoroknak tekinthetőek (vö. Dúll, 2002, 2014). Természetesen ezek leírása mellett esetenként javaslatokat is teszek pozitívabb értelmezési lehetőséget sugalmazó formára, ami figyelembe veszi a szuggesztív kommunikációban rejlő gondolkodásmód praktikus alkalmazását.

A Szakorvosi Rendelőintézet egy 15 000 fős lakosságú várost és annak kistérségét ellátó intézmény. A rendszerváltás előtti időkből tervezett épület három emeleten nyújt helyet a különféle szakorvosi rendelések számára. Mindemellett azonban már a belépéskor feltűnik, hogy eme szolgáltatások nem mindenki számára elérhetőek, mivel a főbejáratnál egy lépcső fogad. A megemelt földszinti helyiséghez a további lépcsők mellett vezet egy rámpa is, azonban a további emeletekre csak lépcsőn lehet feljutni, a lifttel való közlekedés nincs kiépítve. Mozgáskorlátozottsággal élők¹ szemszögéből ez máris számos üzenetet tartalmazhat, például hogy nekik nincs arra lehetőségük, hogy korlátozottságuktól független, egyéb egészségügyi *problémáikban* önálló egyénként járjanak el. Egy ilyen helyzettel való szembesülés az olyan személyek számára, akiket ezek a helyzetek hétköznapi életükben hátráltatnak, mindez a kiszolgáltatottság, a kontroll feladásának élményét közvetíti.

Szemtanúja voltam egy mozgáskorlátozott idős beteg bejuttatásának az épületbe. Ez, a már említett rámpa ellenére is, meglehetősen nehézkes folyamat volt. Tökéletes példaként szolgál a környezeti tényezők által okozott nehézségekre, de a nem megfelelő kommunikációs stílus negatív szuggesztív erejére is. Igaz, hogy az interakciók elemzésére a későbbiekben térek ki, a rámpás eset leírását a maga teljességében mégis inkább itt, a környezeti hatások szuggesztív erejénél teszem meg, mivel jól megfigyelhető az a folyamat, amely során egy betegségkörnyéki spontán transzban levő beteg a negatív környezeti hatások következtében kiszolgáltatottá válik, és ezt az állapotot a tudatállapotához nem illeszkedő verbális kommunikáció csak tovább fokozhatja.

¹ A megfigyelések a jelen tanulmányban a mozgásfogyatékkal élők esetére szorítkoznak. Alapvető, hogy a környezetek használhatóságának ki kell terjednie minden emberre, az átlagosakra és minden fogyatékkal (érzékszervi fogyatékkal, tanulási nehezítettséggel stb.) élő emberre is. Ehhez megfelelő alapot teremthet a befogadó vagy egyetemes tervezés (inkluzív dizájn, lásd Szentpéteri, 2011) (szerkesztők).

Ahogy már említettem, a főbejáraton való bejutáshoz már segítség szükséges. A lépcső mellett meg kell említeni az ajtó szűkösségét: toló kocsival csak úgy lehet átférni, ha kinyitják a másik szárnyát is. Ez azonban ülő helyzetből azonban nem tűnt megoldhatónak. Amint ez mégis sikerült, a páciens át kellett emelni tolószékével együtt a bejáraton, majd a rámpára helyezték, ami azonban meglehetősen meredeknek tűnt, így továbbra is kellett segítség a bejutáshoz. A látott jelenet során az idős hölgy láthatóan negatív transzélményben részesült, eluralkodott rajta a páni félelem, amit azonban szavakkal kommunikálni képtelen volt, valószínűsíthetően egyéb egészségügyi problémái végett. A lépcső korlátjába kapaszkodott görcsösen, miközben tolták fel a rámpán, és mikor felértek, akkor sem akarta elengedni azt. Egy nővér, aki alapvetően segíteni akart rajta, mondta neki, hogy most már nincs baj, nem fog leesni, erre azonban a beteg csak még inkább szorította a korlátot, ujjait az ápolónak kellett lefejteti onnan. Tisztán látszott, hogy a beteg a jót akaró szavakból nem azt az üzenetet fogta fel ebben a számára kiszolgáltatott és fenyegető helyzetben, amit ténylegesen közölni akartak vele, hanem a magyar nyelvre jellemző negatív megfogalmazásokból csak az ő szemszögéből félelmetes elemek kaptak értelmet beszűkült figyelmi fókuszában. A beszűkült tudati állapotban levő egyének a szavakat szó szerintiségükben fogják fel, és a tagadó szerkezet ellenére is, az egyetlen dolog, ami üzenetként eljut a befogadóhoz, az a csupasz szó maga, amelynek tartalma kitölti az érintettek figyelmét. A fenti valós példánál maradva: a „Már nincs baj” kifejezésből az egyetlen, ami a befogadóhoz jut, az a tény, hogy BAJ van, „nem fog leesni” kifejezés pedig magát a leesés tényét implikálja. Ha már a környezeti tényezőkön változtatni nem lehet, megfelelő pozitív megfogalmazásokkal (megérkeztünk, felértünk) könnyebben fel lehetett volna oldani a feszült helyzetet annak fokozása helyett, így csökkentve a beteg által átélt stressz mértékét.

További nem elhanyagolható tény, hogy a földszinten található laborba, sebészetre, szemészetre és röntgenre várakozók számára a belső tér tágasságának ellenére kevesebb ülőhely áll rendelkezésre (a további szinteken szerencsére elegendőnek bizonyul ez a mennyiség), mint ami szükséges lenne annak érdekében, hogy a várakozás során a körülményekhez mérten a lehető legnagyobb kényelmet biztosítsák mindenki számára. Egy egészségügyi problémákkal rendelkező egyén számára sok esetben komoly megterhelést okozhat, hogy nincs lehetősége helyet foglalni. Természetesen ez nem mindenkire igaz (jöhet valaki csak vérvételre kontroll okán is), de önmagában a helyzet is aktiválhat olyan negatív sztereotípiákat, amelyek szorongást idéznek elő, és ezek kényelmet biztosító tényezőkkel csökkenthetőek lennének. Mit üzenhet tehát az órákig húzódó várakozás, amit állva kell eltölteni? Az időtlenség élménye mellett, megjelenik a betegek felé egy további üzenet: a közöny. A páciensek könnyedén átélhetik annak az élményét, hogy itt senkit nem érdekel igazán az állapotuk, holott gyengék és segítségre szorulnak.

Ezt az érzést tovább fokozhatja az a tény, hogy a röntgenbeutalók leadásához, illetve a későbbiekben az eljárás elvégzéséhez szükséges helyiségnél kénytelenek az emberek csakis állva várakozni, mert a közelében nincsenek ülőhelyek elhelyezve. A röntgenre várakozóknak a legtöbb esetben szükségük lenne arra, hogy leülhessenek, de ha ezt megteszik, és egyedül érkeztek, nem tudják leadni a szükséges dokumentumot, mert a székeken tartózkodva nem belátható a tér, illetve amikor sorra kerülnek, a nagy terem másik végéből nem hallják nevüket. Ilyenkor a tartós állásra képtelen páciensek kénytelenek ismerősök, hozzátartozók segítségére támaszkodni (szó szerint és átvitt értelemben egyaránt), akik helyettük várják ki a sort. Ez a jelenség tovább csökkenti az egészségügybe érkezők többnyire már amúgy is sérült énhatékonyság érzését, mely alapvetően az egészségügyi problémájukból fakad. Mi játszódhat le egy olyan páciens fejében, aki teljesen tudatánál van, csak éppen képtelen egy órát állni? Megjelenhet a szégyenérzet, a kiszolgáltatottság, elesettség érzése, hiszen még egy olyan feladatot, mely alapvetően számukra is elvégezhető lenne, a környezeti elrendezés miatt képtelenek véghezvinni. Ennek tudatában már a rendelőintézetbe való belépés előtt is megjelenhet egyfajta negatív elutasító attitűd, amihez a páciens saját értéktelenség-érzése társulhat. Ez az értéktelenség-élmény több oldalról szemlélhető. Egyrészt maga a páciens érezheti magát értéktelenség-érzésű problémája és kiszolgáltatottsága miatt, másrészt maga az intézmény akaratlanul is ezt kommunikálja azzal, hogy a váróterem elrendezése nem illeszkedik az egészségügybe érkezők alapvető igényeihez, erősítve az értéktelenség érzését bennük (vö. Düll, 2012). Ezek a tényezők interakcióba lépve egy olyan folyamatot indíthatnak el, amely elvezet a betegek (de hosszabb távon akár az egészségügyi személyzet) tárgyiasításához, személytelenítéséhez. Amennyiben a pácienseknél figyelembe vesszük beszűkült tudatállapotokból fakadó gondolkodásmódjukat, érthetővé válik, hogy az amúgy is kellemetlen várakozás során még az egészségügyi problémájából fakadó korlátozottságával is kénytelen fokozottan szembesülni. Ez súlyosabb üzeneteket közvetíthet számukra, mint egy egészséges, normál tudati működésű személy esetén. Alapvetően azt kell megérteni, és figyelembe venni az egészségügyi ellátás során, hogy a betegség körüli beszűkült tudatállapottal rendelkező egyén sokkal inkább érzékennyé válik a szuggesztív hatásokra. Mivel ez az állapot kifejezetten egy problémából táplálkozik, a hétköznapi élet során csupán apró kellemetlenségként megélt vagy akár különösebb jelentőség nélkülinek címkézett helyzetek is sokkal nagyobb terhet rónak a páciensekre. Ha a várakozást vesszük példának, amelyet az élet során egyébként számos helyzetben tapasztalnak az emberek különféle intézmények látogatásakor, egy egészségügyi ellátásra szoruló egyén, aki a negatív transz állapotában van, ez az átlagosnál megterhelőbbnek bizonyulhat számára, nemcsak fizikailag, hanem érzelmileg is. A várakozás során megtapasztalt időtelenséget könnyedén kötik össze azzal az érzéssel, hogy nem veszik kellőképpen figyelembe állapotát, az ellátó intézmény érdektelenségéért értelmezve mindezt,

holott igazából csak az egészségügy túlterheltségének köszönhető a hosszú várakozás. Érdemes figyelembe venni tehát azt a tényt, hogy az intézményben való várakozási helyzet gyakorlatilag megfosztja az egyént a saját narratívájától, eltárgyiasítja a várakozókat, mintegy arctalan tömeggé formálva őket. Ez is egy olyan pont, ahol érdemes hangsúlyt fektetni a szuggesztív kommunikációban rejlő lehetőségekre. Az ellátás folyamatában számos olyan tényező bújik meg, amelyekre az egészségügyi dolgozóknak nincsen befolyásuk, úgy mint a nagy mennyiségű kötelező adminisztratív munka, vagy akár maga az intézmény állapota. A megfelelő kommunikációs stílus alkalmazása azonban hatalmas segítséget jelent mind a páciensek mind pedig a dolgozók számára, mivel pozitív gondolkodásmódot közvetít.

Visszatérve az elemzett egészségügyi intézményhez, érdemes megemlíteni a röntgenbeutalók leadásának formáját is, mivel azt meglehetősen személytelen formában oldották meg. A beutalókat egy faborítású, felhúzható ablakon keresztül veszik át, így gyakorlatilag a túloldalon tartózkodó személyből csak a kezei láthatóak. Ez az elrendezés egy beteg ember számára felkínálhat olyan értelmezési lehetőségeket is, amelyekre egyébként nem is gondolna. Ilyen többek között az a gondolat is, miszerint a dolgozók sem akarnak szembesülni egészségügyi állapotával. Egyértelmű, hogy mindez csak a helyi adottságoknak köszönhető, a röntgenen kívül a többi szakrendelés esetén az asszisztens kijön, és személyesen veszi át a beutalókat. Ez ebben az esetben is megoldás lehetne, csak a szuggesztív hatások ismeretének híján (anélkül, hogy bárkinek is rosszat akarnának) az egészségügyben bele sem gondolnak, milyen hatásokat válthat ki a betegekben egy ilyen helyzet. Pozitívnak találok azonban, hogy a sebészeti rendelő előtt közvetlenül található a legtöbb ülőhely. A felsorolt problémák inkább a tervezés során a funkcionalitás szempontjának döntő hiányát tükrözik. Ugyanakkor – és épp ez a lényeg most – nagyon erős, nem tervezett szuggesztív kommunikációs hatásokkal bírnak.

Mindemellett további hiányosságok figyelhetők meg, amelyek a közöny és érdektelenség üzenetét közvetítik egy betegség környéki transzállapotban levő egyén számára. Az épületben, amely összesen 12 szakrendelés szolgáltatásait nyújtja, nincsen büfé, sem italautomata, és az intézmény közvetlen közelében nem található élelmiszerbolt. A sokáig tartó várakozás során a betegeknek olyan alapvető szükségleteik kielégítésére nincs alkalmuk, mint a táplálék-, és folyadékbevitel lehetőségének biztosítása. Amit mindez – nyilván nem szándékosan – közvetíthet a páciensek számára, összeadva a várakozás okozta kiküszöbölhetetlen kellemetlenséggel, hogy az adott intézményben nem fektetnek megfelelő hangsúlyt a páciensek szükségleteinek ellátására. Egyértelmű, hogy az étkezést nem elsősorban egy rendelőben kell lebonyolítani, de a folyadékbevitel biztosítását szükségesnek tartom, akár egy folyosóra kihelyezett kézi vízadagoló formájában műanyagpoharakkal, bár egy kávé/italautomata elhelyezésére is lenne igény. Ilyen alapvető szolgáltatással máris erősíthető egy pozitívabb hozzáállás közvetítése a váróteremben tartózkodók számára, miszerint csak

azért, mert betegek, még átlagos emberek, normális szükségletekkel. Továbbá megjelenik az odafigyelés motívuma is, mely azonnal könnyebben viselhető helyezethez, akár kellemesebb közérzethez vezethet. Mindemellett egyszerű formában felkínálja a választás lehetőségét (ti. ha akarom, ihatok is), ami a kontrollérzetet támogatja (vö. Dúll, 2006a). További lehetőség a váróban halk zene lejátszása, ha költségvetési okokból egy televízió beszerzésére nincs is kilátás. Már jó ideje ismert a zene hangulatmódosító hatása, melyet ki lehet aknázni a feszült hangulatot teremtő váróteremben. Tansik és Rauthieaux (1999) vizsgálati eredményei szerint a zene alkalmazása a váróteremben csökkentette az átélt stressz mértékét, növelve a relaxáltság érzését azokhoz az esetekhez képest, amikor nem alkalmazták a zenét. Természetesen az ilyen jellegű módszerek alkalmazását is körültekintően kell megszervezni, ugyanis a zene hatását tekintve is lehetnek jelentős egyéni különbségek, egyeseket megnyugtathat, míg másokat akár idegesíthet is.

További kényes téma a mosdók állapota. A fürkékét magukat nem lehet rendesen bezárni, mivel a tolózárak ki lettek szakítva. Ez nyilván rongálás következménye, de jelzi a folyamatos karbantartás szükségességét (vö. Dúll, 2006b). Emellett fontos megemlíteni, hogy a mozgáskorlátozottak számára nincs külön mosdó, illetve a kisgyermekes anyák számára sincs pelenkázásra alkalmas hely. Az érintett páciensek számára így egy többnyire alapvetően stresszkeltő helyzet további terheket von maga után.

Végül az sem elhanyagolható tény, hogy maga a környezet meglehetősen ingerzegény, kopár (vö. Dúll, 2006a). A várakozók számára még különféle prospektusok, brosúrák, még betegtájékoztatók sincsenek kihelyezve (bár azok megfogalmazása is sokszor negatív hatást eredményez, így érdemes lehet velük vigyázni), a falak csupaszok, ami nem segít abban, hogy bizonyos mértékig a betegek lekössék magukat, *figyelmüket eltereljék*, holott a *prevenció és ismeretterjesztés* céljából kihelyezett egészséges életmódra fókuszáló olvasnivaló célközönségét így könnyen elérhetné. Néhány további, a leginkább érintett korosztályt célzó újság kihelyezése is hasznosnak bizonyulna, könnyed szórakozást biztosítva várakozás közben, máris közvetítve újfent a *választással járó kontroll* érzését, illetve az *odafigyelés, gondoskodás* motívumát is.

Természetesen annak ellenére, hogy ezek a példák egy konkrét szakorvosi rendelőintézetből származnak, a jelen tanulmány alapvető célja, hogy az egészségügyben általában véve felhívja a figyelmet a szemléleti keretként szolgáló gondolkodási módra. A negatív példák felhozása azért szükséges, hogy be lehessen mutatni egy betegszerepbe kényszerült egyén alternatív gondolkodási módját, amelyre a leírásra kerülő helyzetek könnyedén hatást gyakorolnak. A fejezet fő célja annak megmutatása az érdeklődő olvasó számára, hogy létezik olyan kommunikációs stratégia, amely a természetes emberi érintkezés szerves részét képezi. A pozitív szuggesztíók alkalmazása bárki számára elérhető módszer, mely gyakorlatilag egy olyan kommunikációs eszköztár, amely által a kiküszöbölhetetlennek tűnő környezeti tényezők szuggesztív

ereje tompíthatóvá vagy akár ellensúlyozhatóvá válik. Az alábbiakban arra hívom fel a figyelmet, hogy ennek a kommunikációs stílusnak az egészségügy területén is létjogosultsága van.

3.1.1. Kihasztnálatlan / rosszul használt kommunikációs színterek

A következőkben rátérünk az információ átadására szolgáló felületek, színterek elemzésére, annak tükrében, hogy önmagában a szavak, kijelentések megfogalmazásának módja szuggesztív erővel bír. Ami a rendelőintézet már említett csupasz falait illeti, az utóbbi időben lett egyetlen plakát felhelyezve, amely a városfejlesztési program tervrajzát ábrázolja. A terv azonban az intézmény renoválását, felújítását nem foglalja magába. A plakát kihelyezése valószínűleg kötelező volt, ám ebben a kontextusban teljesen inadekvátnak tűnik, mi több, akár ezt is lehet negatívan értelmezni: arra, hogy átépítsék a fél várost, jut bőven pénz, az egészségügyi ellátás fejlesztésére viszont nem. A városfejlesztési plakát mellett célszerű lenne olyan képek, illusztrációk elhelyezése, amelyek az ingergazdagabb, kellemesebb benyomást keltő környezet hatását keltik, hozzájárulva ahhoz, hogy a várakozók jobban érezzék ott magukat.

A környezetpszichológiában a környezetkogníció, a tájékozódás nemcsak megismerési, információfeldolgozási kérdés, hanem affektív, érzelmi (Holahan, 1982/1998) és kompetenciaproblematika (Dúll, 2007) is. Odataalálni valahova jó érzés, eltévedni frusztráló. Ami a vizsgált rendelőintézetben az informálódást illeti, a beérkezők itt is akadályokkal szembesülnek: csak három emeletről beszélünk, de aki még nem járt ott, annak azért szüksége lehet egy kis segítségre az eligazodásban. Mivel portás nincsen, így a páciensek többnyire egymástól tudnak csak tájékozódni, illetve a folyosón „elkapott” dolgozókat tudják megkérdezni. Ez egy olyan probléma, amit szintén könnyen ki lehetne küszöbölni úgy, hogy nem csak egyetlen, a külső bejáratra kihelyezett táblát alkalmaznak, hanem szintenként kirakott információs felületeket alakítanak ki. Az információszolgáltatás így kialakított formája könnyebbé, kezelhetőbbé és a páciensek számára szubjektíven kontrollálhatóbbá tenné a szituációt, növelve a biztonságérzetet és megkímélve őket a felesleges frusztrációtól. Így elkerülhetők lennének az olyan helyzetek is, hogy az idős betegeknek tévedésből fellépcsöznek a legfelső emeletre, holott a földszintre kellett volna menniük. Arról nem is beszélve, hogy ha már felmentek az emeletre és rájöttek, hogy tévedtek, le kellene menniük a bejáratához megnézni az ott elhelyezett tájékoztatót. Ebben nemcsak a lépcső gátolja meg őket, hanem télvíz idején a hideg is.

A szakrendelések ajtaján, az orvos nevéen, telefonszámán, illetve a rendelési időn túl csak meglehetősen velősen megfogalmazott utasítások szerepelnek, melyek negatív, vagy tiltó kifejezésekből állnak: „NE KOPOGJON!”, „KOPOGÁSSAL NE

ZAVARJON!”, „BELÉPNI TILOS”. Mindezeket udvariasabb formában is lehet közölni, például „KÉREM, KOPOGÁSSAL NE ZAVARJA A RENDELÉST, MEGÉRTÉSÉT KÖSZÖNÖM!”, de a pozitív formai megfogalmazás lenne a legelőnyösebb: „KÉREM, VÁRJON TÜRELEMMEL, HOGY A RENDELÉS ZAVARTALANUL FOLYHASSON. A BEUTALÓK ÁTVÉTELÉT AZ ASSZISZTENS INTÉZI. MEGÉRTÉSÉT KÖSZÖNÖM!”. A pozitív hangvételű nyomtatványok elkészítése költségesebbnek sem tekinthető. Ez apró, ám jelentős lépésnek lenne tekinthető a szuggesztív kommunikációs lehetőségek alkalmazásának terén, mivel igazodik a betegek alternatív tudati működésmódjához.

A magyar nyelvben egyébként is jellemző a negatív kifejezésének túlsúlya, olyan kijelentések esetén is, amelyet pozitív formában is megfogalmazhatnánk. Vigotszkij (1934/1967) szerint a gondolkodás és a beszéd elválaszthatatlan, egymás megfelelőinek tekinthető folyamatok, így a gondolkodás maga is leírható belső beszédként. Ennek értelmében, amennyiben a megfogalmazáson változtatunk, gondolati váltás is történik. Ebben fogható meg a szuggesztív kommunikációs technika lényege is. Hogy ezt a jelenséget példázzam, egy magyar haikukkal is foglalkozó kortárs költő, Fodor Ákos, Három negatív szó című alkotását idézem (2002) „Nincs/ Semmi/ Baj”. Nyelvünkben hajlamosak vagyunk e szavak alkalmazásával kifejezni azt, hogy minden rendben van, anélkül, hogy tudatában lennénk, az ilyen jellegű gondolati váltások szinte észrevétlenül fejthetik ki hatásukat.

Ami még szembetűnő, és a hivatalos eljárásnak meg is felel, a vizsgált rendelőben a röntgenkezelőnél a SUGÁRVESZÉLY szó feltüntetése. A veszélyre természetesen kötelező és hasznos is felhívni a figyelmet, ez a kifejezés azonban egy szuggesztíóra fogékony állapotban levő ember számára bizonyos mértékben félrevezető, túlzott mértékben negatív konnotációval rendelkező. Egyes páciensek számára, akik nincsenek tisztában a röntgensugárzás technikáját alkalmazó módszer lényegével, mechanizmusával, akár kifejezetten ijesztő is lehet. A mai világban alapvetőnek tűnhet a kifejezés adott helyzetben való helyes értelmezése, azonban kisgyermek, illetve idős emberek esetén ez nem feltétlenül igaz. Természetesen valamilyen formában fel kell tüntetni ezt, de keresni lehetne erre a célra egyéb megoldást is. Az érintett személyek számára ez a kifejezés ugyanis aktiválhatja az összes, veszéllyel kapcsolatos sémájukat, forgatókönyvüket, amelynek köszönhetően akár a gyógyulásukat elősegítő diagnosztikus módszer alkalmazásától is elállhatnak. Ez valószínűleg azonban jobban érinti a modernebb, ritkábban alkalmazott eljárásokat, mint a pozitron emissziós tomográfia (PET), vagy a számítógépes tomográfia (CT – computerized tomography), azonban a jelenség együttesen kezelendő.

3.1.2. *Betegek és dolgozók közötti interakciók a Szakorvosi Rendelőintézetben*

A következőkben a betegek és az ellátásban dolgozók közötti személyközi kommunikáció területéről származó néhány megfigyelt interakciós példát elemzünk.

Az intézmény földszintjén a sebészeti szakrendelő mellett helyet foglalva igen hamar szembesültem szuggesztív elemeket tartalmazó megjegyzésekkel.

Az első ilyen megnyilvánulás a laborból kikiabáló asszisztensnőtől származott, aki a járókerettel közlekedő idős hölgy nevét kiabálva egy pillanatnyi várakozás után ráfordult a betegre: „Szedje már a lábait, nem érünk rá itt tötyörögni!”. Úgy gondolom, nem kell különösebb magyarázat ahhoz, hogy ez a mondat milyen sértő, negatív tartalmakat közvetít bárki, de különösen egy járókeretet használó idős személy számára. Az éremnek természetesen van másik oldala is: nyilvánvalóan az ott dolgozóknak is lehet rossz napjuk, személyes problémáik. Éppen ezért lenne fontos a kommunikáció szuggesztív elemeinek tudatosítása, hogy a segítő szakmákban dolgozók tisztában legyenek azok messzemenő hatásaival, és nagyobb mértékben monitorozzák megnyilvánulásait. Továbbá számukra is hasznos tudás, hogy ezek a helyzetek rájuk is ugyanúgy hatnak.

A következő jelenetek kifejező példái a közönynek, a beteg tehetetlenségéből fakadó, eltárgyasított bánásmódnak, ami az érzelmi diszkomfortélményen keresztül hátráltathatja állapota stabilizálódásában, esetleges javulásában. Ezt jól illusztrálja a betegszállítók által behozott három, tolószékre kényszerült beteg esete, akiket a sebészetre szállítottak be, s állapotukból fakadóan a külvilággal való kapcsolatteremtésre képtelennek tűntek. Az idős betegek csak révetegen néztek maguk elé, verbális kommunikációt nem folytattak, zavartság jeleit mutatták. A betegszállítók – se szó, se beszéd – a szakrendelő bejáratától nem messze ott hagyták őket, akár egy csomagot, a folyosó közepén, gyakorlatilag a folyosó legforgalmasabb területén. Az érintettekhez nem szóltak, információt nem osztottak meg velük arra vonatkozóan, hogy mi is történik pontosan és mi fog következni. Ráadásul – jelenlétükben – egyes szám harmadik személyben, tárgyként beszéltek róluk (még csak nem is egyes szám harmadik személyben), úgy, hogy még csak nevükön sem nevezték őket: „Vidd be előbb azt, aztán letudjuk a másikat is”. A leírt jelenet tökéletesen példázza az emberek tárgyiasításának egyik legszélsőségesebb formáját. A három beteg mintegy harminc percre magára lett hagyva, anélkül, hogy kapcsolatot próbáltak volna velük teremteni az adott szituációban értük felelős személyek. Majd, mikor az egyik beteg körüli teendőkkel végeztek, egymással megbeszélték: „Akkor ezzel végeztünk is, intézd el, addig én hazadobom”. Mivel a nőbetegek nem voltak olyan állapotban, hogy bármiféle interakciót maguktól létesítsenek, úgy voltak kezelve, mintha nem is emberi lények lennének. Ez a bánásmód „SAS-szemekkel” (Szuggesztíók Alkalmazása a Szomatikus Orvoslásban Képzés, SASOK www.sas-ok.hu, lásd Varga 2005, 2011,

2013) nézve mindent magában foglalt, ami a kommunikáció szuggesztív erején keresztül a beteget a teljes kontrollvesztettség negatív spiráljába húzza. Tárgyként emlegetve, „az”-ként utalva rájuk, az információk átadásának teljes hiányával, a választás lehetőségének elmulasztásával, az egyébként is elesett, segítségre, támogatásra szoruló egyének felé olyan szuggesztíókat közvetítettek, amelyek mellett a javulás, felépülés esélye jelentősen csökken.

Ráadásul a betegeket a legforgalmasabb helyen hagyták. Ebben a helyzetben, mozgásra képtelenül, mintegy tárgyként a többi beteg számára környezeti akadályként működtek (vö. Lovászi & Dúll, 2014), ami negatív érzelmet, frusztrációt, indulatot válthat ki mind magából az otthagyt emberből, mind az őt kerülgető többiekből.

A legmegrázóbb mégis azon hölgy esete volt a három közül, akit beteghordója szintén magára hagyott, akár egy levetett kabátot, és mivel a külvilággal önmaga képtelen volt kommunikációt kialakítani, nem tudta közölni senkivel, hogy alapvető emberi szükségleteinek szeretne eleget tenni. Az első emeleten várakozó tömeg előtt a magára hagyott idősebb hölgy kénytelen volt a tolószékében könnyíteni folyó ügyein. A beteghordó úgy hagyta ott a páciens, mintha természetes lenne, hogy fél óra leforgása alatt minden változatlan marad, nem lesznek a hölgynek semmilyen jellegű igényei, úgy kezelte, akár csak egy lélek nélküli tárgyat. A segítő szakmák alapvető célja olyan szakemberek képzése, akik jellemzője többek között a megfelelő önismeret, tolerancia-decentrálás, empátiakészség, tudatos kommunikáció és a kooperáció (Az általános szociális munkás képzés tantervi irányelvei, 1990). Ez a példa is bizonyítja azonban, komoly törekvések szükségesek az ilyen esetek csökkentése érdekében annak irányába, hogy a beteggel interakcióba kerülő egészségügyi dolgozóknak tisztán tudatosodjon: attól, hogy valaki jelenlegi helyzetében nem képes normál reciprok interakciók folytatására, még érző emberi lény, aki sok mindent felfoghat az őt körülvevő világból, hallja, látja, észleli az érdektelenséget, érzéketlenséget. Csak azért, mert nem tudja elmondani, mindezt hogy éli meg, még teljességében átélheti azt. Az ilyen helyzetek által az egyén identitását vonják kétségbe, ahelyett, hogy élnének a szavak gyógyító erejével. Egy lehetséges értelmezés, hogy ha nem vagyok egészséges, ember sem vagyok többé. Valaha az voltam, mára már senki sem vagyok. Kis energiáfordítással ez a jelenet a következőképpen is lejátszódhatott volna: amikor betolják a beteget, elmondják, hol vannak, és be kell majd vinni őt a sebészetre, de még várni kell, és egy kis időre egyedül fog maradni a néni. Mindezt nevével nevezve őt, a szavakat hozzá intézve, és mindehhez hozzájárulását, bejegyzését kérve. További lehetőség annak elmagyarázása, hogy mindez azért szükséges, hogy az ő gyógyulását segítsék elő. Mindez csak pár mondat, szavak, de olyan szavak, amelyek emberré tesznek minket. Csak azért, mert a páciens az adott helyzetben nem kommunikatív, még nem jelenti azt, hogy információk befogadására sem képes. Tudományosan bizonyított tény, hogy még kómában fekvő betegek is képesek információk feldolgozására, többek között a fájdalom érzékelésére is (Owen et al., 2006).

Számos esetben előfordul, hogy a betegek a hosszas várakozás közepette, az alkalmanként előbukkanó személyzettől információkhoz szerettek volna jutni, azonban az esetek döntő többségében ez elmaradt. Ez a jelenség magyarázható az egészségügy túlterheltségével, nincs idő mindenkivel társalogni, mégis: az elhangzó néhány szó (pl. annyit elárulni, hogy az adott orvos megérkezett-e) nyomán a páciens azáltal, hogy információt kapott, nyugodtabbá és a későbbiekben együttműködőbbé válik. Meghökkenő példa egy idős hölgy esete, akit szemműtete előtt küldtek teljes kivizsgálásra, és elvileg a vizsgálatok során mindent rendben találtak, másnap mehetett is volna a páciens a műtetre. A biztonság kedvéért még azért betelefonáltak a kórházba, hogy akkor holnap mennének. Azt a választ kapták, hogy nincs műtét, ugyanis a főorvos úr elutazott. A hosszú várólistáról sorra kerülő beteget elfelejtették értesíteni arról a tényről, hogy a műtét, amire már nagyon készült, elmarad. Egy másik példa, amikor a röntgengép tönkrement, és emiatt az oda várakozó pácienseket sorra hazaküldték, és a röntgenfelvétel későbbi sikeres elkészítéséhez a szakorvosuktól új beutalót kényszerültek kérni. Ezeknél az eseteknél is szembetűnő az információ átadásának hiánya, a beteg a műtét előtti stressznek való felesleges kitétele, és az időpontok variálásában, valamint a kivizsgálás procedúrájának megismétlésében megnyilvánuló kontrollvesztettség és személytelenítés. Az ilyen figyelmenlenségekkel fakadó esetek mind ugyanazt sugalmazzák a páciensek számára, miszerint nem számít, hogy felesleges stressznek teszik ki a betegeket. További példa a viszonylag friss mélyvénás trombózisos idős hölgy esete, akinek számos szakrendelőbe kellett bejutnia kontrollvizsgálatok céljából. Köztudott, hogy ilyen esetekben a pihentetés javallott, tehát a láb terhelése kifejezetten ellenjavallt. A páciensnek viszont azzal kellett szembesülnie, hogy nem biztosítanak számára betegszállítót, mivel hiány van belőlük. Az intézmény szakemberei ennyivel rövidebbre zárták a beszélgetést, nem foglalkoztak a beteg egészségügyi státusával, senki sem vette a fáradságot, hogy az emeletek között támogassa. Ebben a jelenetben is tisztán kirajzolódni látszik a beteg részéről megélt tehetetlenség, kiszolgáltatottság és megalázottság érzése is, hiszen pont egy olyan intézményben nem tudják/hajlandóak számára megadni a számára szükséges ellátást, amelynek lényege az egészségügyi problémákkal rendelkező egyének gyógyítása. Objektíven szemlélve az esetet, egyértelmű, hogy maga az intézmény is emberhiánnyal küszködik, és nyilván ténylegesen nem állt rendelkezésükre szabad betegszállító, azonban ezt a helyzetet tudatos kommunikáció révén akár az alábbi formában lehetett volna normalizálni: „Sajnálatos módon nem áll rendelkezésünkre szabad betegszállító az intézményben, azonban az Ön helyzete esetében szükséges ez a szolgáltatás. Kérem, foglaljon helyet addig, amíg fel nem szabadul egy munkatársunk, hogy az Ön rendelkezésére álljon. Addig is, amennyiben tehetünk valamit a kényelme érdekében, kérjük szóljon nyugodtan, hogy segíthessünk a lehető legkellemesebbé tenni Ön számára a várakozást”.

4. Környezeti, kontextuális tényezők a felnőtt háziorvosi rendelőben

Természetesen lehet találni többségében pozitív példákat, amelyeket azonban lehet tökéletesíteni. Erre alkalmasnak találok egy szintén ugyanabban a vidéki kisvárosban található háziorvosi rendelő várótermének bemutatását. Maga az épület bárki számára könnyen megközelíthető, egy sétálóutcában található, így a forgalom miatt sem kell aggódni. A bejáraton bárki könnyedén bejut, nincsenek jelen a közlekedést akadályozó tényezők. Az ajtón fel van tüntetve a rendelési idő, továbbá az orvos telefonszáma, szükség esetére.

A váróterem maga meglehetősen kicsi, de az egy háziorvosra jutó betegek számával összeegyeztethető. Esetleg influenzaszegzonban válik túlzásfolttá és kellemetlené, főleg azon páciensek számára, akik egyéb probléma miatt keresik fel orvosukat és várakozás közben vírusos megbetegedések fertőzésének veszélyével kell számolniuk. A betegek számára elegendő ülőhely biztosított, továbbá fogas a felesleges ruhadarabok elhelyezésére és egy dohányzóasztal néhány újsággal és brosúrákkal is megtalálható a helyiségben. Emellett a falon elhelyezett tárolóban számos további brosúra és prospektus található a különféle megbetegedésekkel kapcsolatban információszerezés céljából. Ami ezek tartalmát illeti, leginkább tünetek leírásával, továbbá kezelési lehetőségekkel találkozunk, holott a pozitívabb gondolkodásmód közvetítő eszközeként is tökéletesen működhetne ez a csatorna, amennyiben az egészségesebb életmódot támogató reklámanyagok nagyobb hangsúlyt kapnának. Pozitívumnak tartom azonban a falon elhelyezett információs anyagok gazdagságát, ahol a Lelki Segély szolgálat elérhetősége mellett a dohányzás és egyéb drogok nélküli élet előnyeire hívják fel a figyelmet a várakozók körében. A környezet összességében kellemes hangulatot áraszt, már amennyire egy felnőtt háziorvosi rendelő az tud lenni. A falakon számos plakát és kép van elhelyezve, amelyek célja szintén az információ továbbítása. Ugyanaz a kifogás merül fel ezekkel szemben is, mint az előbb a prospektusokkal szemben, ugyanis mindegyik kizárólag valamilyen betegség bemutatására szolgál: a daganatos megbetegedések lehetséges tüneteinek felsorolása, különféle urológiai problémák anatómiai ábrákkal illusztrált ismertetése mellett a stroke pontos leírása is helyet kapott. Figyelembe véve a betegek állapotát, akik ott tartózkodnak, bármennyire hasznos is a plakátok tartalma, mégsem a legelőnyösebb döntés ezeket, illetve csak ezeket kirakni. Egy beszűkült tudatállapotban levő ember, aki amúgy is csak a saját problémájára fókuszál, amikor hosszú percekig az ilyen tartalmakat olvassa, valószínűleg még inkább megijed, hogy mi lehet a baja, hogy akár az ő problémája is lehet ilyen súlyos, úgy érezheti, hogy biztos ilyen komoly a baj. Ezt a helyzetet elkerülendő érdemes lenne a betegségfókuszú tartalmak helyett inkább az egészségfókuszú előnyben részesíteni, plakátokat kihelyezni a megfelelő étrendből és a mozgásban gazdag életmódból származó előnyök kiemelésére, és ezek tartalmát ösz-

sze is lehetne kötni a megbetegedésekről szóló információkkal olyan formában, hogy mi minden előzhető meg, illetve javítható vagy szinten tartható egy jobb életformával.

Fontos és alapvető hiányosságnak tartom az egészségügyben, hogy a betegek nincsenek tájékoztatva a betegséggel járó módosult tudatállapotukról, amelynek rövid leírása közérthető formában könnyedén elérhető lenne akár prospektusok, akár plakátok formájában, a várótermekben. Amennyiben maguk az érintettek tisztában lennének azzal a ténnyel, hogy testi megbetegedésük lelki változásokkal is jár, illetve, hogy ennek milyen hatásai vannak gyógyulásukra, ők maguk is tudatosan/tudatosabban figyelhetnének állapotukra. Ez azt a lehetőséget rejti magában, hogy fokozottabb kontroll gyakorlására lennének képesek, kevésbé bevonódva a betegség körüli időszakban jellemző transzállapotba.

Visszatérve a váróterem további tényezőire, kifejezetten előnyös, hogy az asszisztens végig ott tartózkodik egy külön az ő számára kialakított fülkében, amely jól belátható és egyben közvetlenül az orvosi rendelőszobába nyílik. Ez biztosítja a folyamatos kontaktust a jelen lévő páciensekkel és a háziorvossal egyszerre, mintegy közvetítő szerepet biztosítva. Az asszisztentstől ilyen formában bármikor információt lehet szerezni, továbbá felgyorsítja a páciensek áramlását is, hiszen akik csak receptek felírása miatt jönnek, nincsenek rákényszerülve a hosszas várakozásra. Természetesen ebben az esetben azt is figyelembe kell venni, hogy a folyamatos kontaktus a páciensekkel megterhelő vagy éppen fárasztó lehet. Ez az elrendezés az alkalmazott túlterhelése nélkül alapvetően csak kisebb betegkört befogadó helyeken lehet optimális megoldás. Jelentős pozitívum azonban a tény, hogy végig ott tartózkodik egy, a problémákban többé-kevésbé kompetens tekintélyszemély, egyben megnyugtatólag hat a várakozókra és egyfajta biztonságérzetet sugalmaz, mely a kellemesebb légkör megteremtését nagyban elősegíti. Tőle lehet elkérni a kulcsokat a mosdókhoz is, amelyek közvetlenül a váróból nyílnak. A zárható mellékhelyiség kielégíti azt az alapvető emberi igényt, hogy nyugodtan, annak veszélye nélkül, hogy megzavarnák, elvégezheti szükségleteit.

Habár víz nincs kihelyezve a váróteremben, az asszisztens jelenléte biztosít mindenkit arról, hogy ha szüksége lenne rá, bármikor kaphat egy pohár vizet, illetve sok egyéb segítséget annak érdekében, hogy jobban érezze magát.

Mindemellett további fontos tényező, hogy a háttérben halkán szól a rádió, így a várakozás percei kellemes zenével telnek.

Ami magát az orvosi rendelőszobát illeti, már belépéskor adott az ülőhely, szemben az orvos asztalával, illetve egy további szék az asztal mellett, így mindenki maga dönthet, hova akar leülni. Ez a döntés lehetőségét biztosítja a beteg számára egy kérdésben, mely a vizsgálat szempontjából lényegtelen, azonban a helyzet feletti kontroll lehetőségét kínálja. Az üzenet, amit hordoz, így is hangozhatna: „Kérem, foglaljon helyet ott, ahol Önnek kényelmesebb.”. Még senki sem szólalt meg, de máris támogatott egy viselhetőbb légkör kialakulása.

4.1. BETEGEK ÉS DOLGOZÓK KÖZÖTTI INTERAKCIÓK A FELNÖTT HÁZIORVOSI RENDELŐBEN

Ahogy már korábban is tettem, a fizikai kontextuális elemek vizsgálata mellett az – alapvetően a betegek és a dolgozók kommunikációja során zajló – interperszonális interakciók megfigyelésére is hangsúlyt helyezek.

A vizsgált háziiorvosi rendelőről elmondható, hogy összességében pozitív kommunikációs stílus uralkodik, mivel az asszisztens az ajtóval szemben helyezkedik el. Így, ha valaki érkezik, azonnal üdvözlí őt, majd megkérdezi, hogy tud-e segíteni valamiben, máris raportot (azaz kommunikációs kapcsolatot) teremtve az érkezővel. Mindez apróságnak tűnik, mégis jelentős tényező, hiszen azzal, hogy köszönünk valakinek és felajánljuk a szolgálatunkat, máris azt az üzenetet közvetítjük, hogy emberszámba van véve, mi több, ha bármilyen kérdése lenne, számíthat rá. Így biztosítva van az információszerzés lehetősége és a páciens kevésbé érezheti magát kiszolgáltatottnak. A korábban már részletesen leírt szakorvosi rendelőintézet várójában mindez hiányzik.

Még ebben a kedvezőbb helyzetben, a háziiorvosi rendelőben is előfordul nyilván, hogy az egészségügyi stáb – fáradtsága vagy egyéb ok miatt – is hibázik. Itt is volt rá példa, hogy a kommunikáció a pácienssel nem illeszkedett a beteg beszűkült tudati állapotához. Egy idősebb hölgy várakozott, és mint kiderült, húgyúti panaszaira pár nappal korábban kapott már gyógyszereket, azonban elmondása szerint állapota nem javult. Panaszainak sorolása közben végig kezét tördelte, és gyakorlatilag csak a problémájára tudott fókuszálni. Könnyű belátni, hogy betegség által okozott spontán transzállapotban volt, figyelme beszűkült, a betegsége foglalkoztatta. Így fordulhatott elő, hogy az aggódó beteg azt hitte, neki szólt az asszisztens telefonbeszélgetése, amelynek során valakinek kórházi beutalót intézett. Később a rendelőből kihallatszott a párbeszéd, ami orvos és beteg között zajlott. A páciens csak egy dolgot ismételtgetett, miszerint utalják be mindenképp a kórházba, különben nagy baj lesz. Az orvos figyelmen kívül hagyta a hölgy beszűkült állapotát, és leteremtő hangnemben közölte vele, hogy szedje végig a gyógyszereket, ugyanis két nap alatt nem történik csoda, és ez ismétlődött még párszor, míg a beteg távozott. Ha az orvos teljesen tisztában lett volna páciense állapotával, beláthatta volna, hogy az információk hiánya miatt nem értette a beteg, mi is a teendő.

Az emberek különböző igényekkel rendelkeznek azzal kapcsolatban, hogy egy élethelyzet, mint például egy megbetegedés során mi a legelőnyösebb számukra. Egyesek a lehető legkevesebb információra tartanak igényt, míg mások inkább minden apró részletet szeretnének tudni nyugalmaik érdekében, aminek alapja a megfelelő tájékozottságnak köszönhető kontrollérzet (Case, Andrews, Johnson, & Allard, 2005). Valószínű, hogy ha az orvos egyszerű, érthető stílusban elmagyarázta volna a gyógyszerek hatásmechanizmusát, illetve a beteg kontroll érzetét tovább erősítette

volna egy gyors vizsgálat, az idős hölgy is megbékélt volna állapotával és elkerülhető lett volna a betegség melletti további felesleges stresszes élmények átélése. Ebben az esetben a fentebb leírt párbeszédnek igen erős negatív szuggesztív tartalma a következőképp fogalmazható meg: *Nem számít, hogy mit kérek, ha már nem vagyok egészséges. Mások döntenek a sorsomról, anélkül, hogy beleszólásom lenne. Azt kell tennem, amit mások mondanak, anélkül, hogy érteném, tudnám miért kell azt tennem. Ha beteg vagyok, már nem vagyok ugyanolyan egyenértékű ember, mint a többiek, nincs választásom.*

Az ilyen helyzetek elkerülése végett is sürgető a szuggesztív kommunikációs hatások széles körben való megismertetése az egészségügyben, ugyanis, ha az gyógyító foglalkozású szakemberek pontosabb rálátással rendelkeznek a beteg ember gondolkodásáról, nagyobb valószínűséggel fognak megfelelő módon kommunikálni velük, hiszen ezzel csak gazdagodhat a gyógyító eszköztár.

5. Környezeti, kontextuális tényezők egy gyógyszertárban

Megfigyeléseim további helyszínül egy gyógyszertár szolgált, amely közvetlenül a háziorvosi rendelő szomszédságában található. Megközelíthetősége szinte teljesen megegyezik a fentebb leírtakkal. A bejárat automatikusan működik, így mindenki számára biztosított a bejutás, és mivel kifejezetten széles a bejárat, mozgásfogyatékkal élőknek sem okozhat problémát, biztosítva az önállóság érzésének lehetőségét. A helyiség maga igen tágas és napfényes, melynek köszönhetően már belépéskor is érezhetően kellemes atmoszféra fogad (vö. Dúll, 1997). Jelentéktelen részletnek tűnik mindez, ám ha figyelembe vesszük a betegek állapotát, sokat számíthat, hiszen szuggesztív ereje ezeknek a tényezőknek sem elhanyagolható: ha már betegen sorba kell állni a gyógyszerekért, legalább azt a lehető legkellemesebb módon lehet megtenni. Ezt az üzenetet sugározza tovább a kihelyezett székek és asztalka jelenléte, amelyek a döntés lehetőségét adják a betegek kezébe: ha akarom, állva várom ki a sorom, de akár le is ülhetek. Emellett palackokban még ivóvíz és műanyag poharak is találhatóak az asztalkán, hogy ha valaki szükségét érzi, igyon nyugodtan. Mindez máris azt az üzenetet közvetíti az ott tartózkodóak számára, hogy fontos, milyen állapotban vagyok, és figyelembe veszik alapvető emberi szükségleteim létezését, itt azon vannak, hogy jobban érezzem magam. Ez az üzenet viszonylag költséghatékony módszerekkel is megvalósítható, mégis igen hatásos.

Mindemellett még egy testi állapotfelmérő eszköz is ki van helyezve, amely az egyén súlyát és vérnyomását méri, az információszerzés tökéletes és tapintatos forrásaként.

A helyiség további előnye, hogy szépen berendezett, a falakat képek, plakátok fedik. Maga az egész hely reklámfelületként szolgál. Természetesen a különféle gyógyszerek

reklámanyagai vannak a középpontban. Ezek tartalma igen nagy szuggesztív erővel bír, nem feltétlenül pozitív formában, de ezeken kívül számos olyan információs anyag is található a gyógyszertárban, amelynek célja elsősorban a tájékoztatás, nem pedig a vásárlás. Ezek közé tartoznak többek között a helyes étrend és mozgás gazdag életmód hangsúlyozása, továbbá a megfelelő folyadékbevitel fontosságára vonatkozó prospektusok. Ezek mind a prevencióra helyezik a hangsúlyt, nem pedig az intervencióra, ami máris a pozitív gondolkodásmód közvetítéséhez visz minket közelebb.

6. Összegzés

A fentebb kifejtett példák során a hangsúly eredendően inkább a transzállapotok negatív vonatkozásaira tolodott. Fontos megemlíteni azonban, hogy a módosult tudatállapot elérésének természetesen számos egyéb útja létezik. Nem véletlen, hogy a tudatállapot módosításában az emberiség ilyen leleményes, hiszen ebben az állapotban eljuthat számos olyan előnyhöz, amelyeket a mi kultúránkban domináns tudatállapotban nem élhet meg (Ludwig, 1983). Ilyen előnyök lehetnek Ludwig (1972) szerint a tudat mentesülése a kontroll gyakorlása alól, az előnyösebb helyzet a cselekvésre a következmények mellőzése végett, az eddig megoldhatatlannak tűnő probléma megoldásának megtalálása az ellentmondás-mentesség szabályának figyelmen kívül hagyása által, az izoláció lehetősége túlságosan megterhelő eseményektől, az érzelmek erőteljes átélése illetve feszültség-levezetés opciója, továbbá az igazi összetartozás élménye csoportban átélt módosult tudatállapot esetén. Ezeket az előnyöket kritikusabban felülvizsgálva is könnyen belátható, hogy a módosult tudatállapotok rendelkeznek adaptív funkciókkal. Éppen ezért optimális esetben a szakemberek (orvosok, asszisztensek, ápolók) számára érdemes lenni kiaknázni a körülmények miatt transzban levő beteg állapotát saját javulása érdekében. Hiszen indukció nélkül, csupán raport kiépítésével célzott szuggesztíók alkalmazása lenne lehetséges, vagy akár csak pozitív, megnyugtató, és informatív kommunikációs stílus is elégséges lenne a transzállapotot pozitív irányba terelni.

Számos kutatás bizonyítja a szuggesztív kommunikáció hatékonyságát. Az eredmények szerint a betegek rövidebb idő alatt épültek fel, fekvőbeteg ellátás esetén csökkent a kórházban töltött napok száma, illetve a gyógyszeradagok csökkenése mellett, az alacsonyabb szubjektív fájdalomélmény és stressz átélésének mértéke sem elhanyagolható (Varga, 2011; Kekecs & Varga, 2013; vö. Dúll, 2012). Ezen adatokat széleskörűen lehet értelmezni, mind az ellátás, mind a páciensek oldaláról, amelyek dinamikus interakcióban állnak egymással. Az eredményekből kitűnik, hogy ezzel a gyakorlatilag költséghatékony stratégiával hosszú távon csökkenteni lehetne az ellátórendszer költségeit. Továbbá, amennyiben gyorsabban gyógyulnak a páciensek, az egészségügy túlterheltsége is mérsékeltebbé válna, ami az egészségügyben dolgo-

zók kiegészésének valószínűségét is csökkentené. Természetesen ez már nagyon távlati elgondolás. Ehhez egységes paradigmaváltásra lenne szükség, hogy a szuggesztív kommunikáció alkalmazása ne egy különleges, tudatos módszer legyen, hanem a természetes kommunikációs stílus a beteg és ellátója között. Mindez a páciens oldaláról szemlélve a fentebb említett adatok alapján: a gyorsabb gyógyulás a minél hamarabbi visszatérést jelenti a normális hétköznapi életbe, ahol nem a kontrollvesztett, hanem optimális esetben a kompetens, kontrollal rendelkező egyénként folytathatja napjait. Emellett az alacsonyabb stresszmenyiségben (is) rejlik a gyógyulás egyik kulcsmozzanata. A stresszreakció elsődleges funkciója a túlélés, tehát alapvetően adaptívnek tekinthető, azonban az elhúzódó stresszélmény úgymond „feléli a szervezet tartalékait”, energiaigényes folyamat. Így kialakul a Selye János (1936) által leírt általános adaptációs szindróma, amelynek során megvastagodik a mellékvesekéreg, és megkisebbednek a nyirokcsomók (Oláh, 2006). Kijenthető tehát, hogy a pszichoszociális stressz és a csökkent immunválasz között nyilvánvaló kapcsolat van, amelynek drasztikus mértékét a szuggesztív kommunikáció alkalmazása csökkentheti. Egy utolsó, korábban nem említett példa: ha hangsúlyt kívánunk fektetni a pozitív interakcióra, verbális kommunikáció esetén a kérdések feltételének módja igen jelentős tényező lehet. A pozitív megfogalmazásnak köszönhetően a kérdések kevésbé hívnak elő fájdalmat, így a figyelmet sem fókuszálják a problémára, továbbá a hosszabb válaszadása lehetősége is nyitott marad, mely Bloch-Szentágothai (1995, idézi Varga & Diószeghy, 2001) szerint előnyösebb.

Mindezen összefüggések ellenére, ami a páciens és szakember interakcióját illeti, a mai helyzetet tekintve elmondható, hogy az orvoslás területén nem a pozitív szuggesztív attitűd a jellemző. Mindez persze több okra visszavehető jelenség, hiszen természetesen maguknak a segítségnyújtóknak is véges kapacitásuk, az egészségügyi dolgozók túlterheltek, és az sem elhanyagolható, hogy az orvosi képzés során felvett attitűd egyfajta át nem hidalható távolságot feltételez az orvos és a beteg között, holt az orvoslás a segítő szakmák közé tartozik.

Fontos továbbá, hogy maga a fizikai környezet, amely az egészségügyi helyzettel kapcsolatos, számos elemet tartalmazhat, amely – összakapcsolódva személyközi érintkezéssel vagy anélkül, önállóan – szuggesztív tartalommal bírhat (Dúll, 2012). Varga és Diószeghy (2001) és Dúll (2012) számos példát hoznak a környezeti szuggesztíók különböző fajtáira. A teljesség igénye nélkül említhetők a különféle megszólítások elnevezések, illetve feliratok. Utóbbira példa lehet a „Hirtelen csecsemőhalál osztály” felirat, vagy éppen maga a kórház elnevezés. További tényező a környezethez, jelen esetben a betegséghez asszociálódott perceptuális élmények, mint kellemetlen szagok, színek, hangok jelenségköre. Gondoljunk csak egy kórházi folyosóra! Nekem személy szerint a zavaróan zöldes falak (hiába kellene kellemesnek hatnia a színnek önmagában) és az átható fertőtlenítő szag jut eszembe, és az a kellemetlen érzés, amelyet ez a környezet automatikusan előhív bennem.

Mindezekre a dolgokra érdemes lenne legalább akkora hangsúlyt fordítani, mint magára az emberek közötti interakcióra, hiszen néhány apró változtatás is, amelyek által a figyelmesség jeleit érezhetik a páciensek, igen hatásos lehet. Ezek a változtatások nem feltétlenül elsősorban pénzfüggők: például egy megfelelő helyre kihelyezett plakát, a betegeket informáló szövegek tartalma, megfogalmazása, vagy a váróterem elrendezése hatékony pozitív szuggesztív hatást kelthet.

Hazánkban e terület széleskörű elfogadtatása és alkalmazása még gyerekcipőben jár, ám ez a törekvés fokozatosan egyre szélesebb célközönségre lel. Ha az ember – az orvoslás területén és annak határterületein is – rendelkezik a mások számára történő segítségnyújtásban olyan eszköztárral, amely nem igényel költséges eljárásokat, külön gyógyszerek folyamatos adagolását, hanem önmagában, emberi voltában rejlik a segítség lehetősége, akkor ez megnöveli a gyógyítás lehetőségeit, és ezt az ajándékot támogatni kell. A hatékonyságáról való tudást – még ha sok erőfeszítést is igényel ez – a köztudatba kell emelni, hogy minél szélesebb körben profitálhasson belőle mindenki, hiszen ez a tudás mindenkié.

IRODALOMJEGYZÉK

- Az általános szociális munkás képzés tantervi irányelvei (1990). *Esély*, 4, 62–75.
- Bloch-Szentágothai, K. (1995). Hypnose in der Anästhesie. *Arzi-Gazette Médicale*, 16, 6–12.
- Case, D. O., Andrews, J. E., Johnson, J. D., & Allard, S. L. (2005). Avoiding versus seeking: The relationship of information seeking to avoidance, blunting, coping, dissonance, and related concepts. *Journal of the Medical Library Assosiation*, 93(3), 353–362.
- Dúll, A. (1997). A fény – pszichológiai megvilágításban. *Építés Felújítás*, 1, 20–22.
- Dúll, A. (2002). Kiszolgáltatottság a természettől a technikáig, Környezetpszichológia építészeknek. *AlapRajz, BertelsmannSpringer*, 9, 8–9.
- Dúll, A. (2006a). Környezetpszichológia: szemlélet, elmélet és alkalmazás. In E. Bagdy, & S. Klein (Eds.), *Alkalmazott pszichológia* (pp. 160–187). Budapest: Edge 2000.
- Dúll, A. (2006b). Pszichológia és építészet: az együttműködés lehetőségei. *Régi–Új Magyar Építőművészet, Utóirat / Post Scriptum*, 6(34), 17–19.
- Dúll, A. (2007). A környezet hatása tanulási folyamatokra: környezet és alkalmazkodás. In V. Csépe, M. Györi, & A. Ragó (Eds.), *Általános pszichológia 2., Tanulás – emlékezés – tudás*. (pp. 111–158). Budapest: Osiris Kiadó.
- Dúll, A. (2009). *A környezetpszichológia alapkérdései. Helyek, tárgyak, viselkedés*. Budapest, L'Harmattan Kiadó.
- Dúll, A. (2012). Környezet–pszichológia–egészség. In Zs. Demetrovics, R. Urbán, A. Rigó, & A. Oláh (Eds.), *Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I.: Személyiség, egészség, egészségfejlesztés* (pp. 337–392). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.

- Dúll, A. (2014). A környezeti kommunikáció vázlata. In A. Szász, & F. Kirzsa (Eds.), *A kultúra rejtelsei* (pp. 162–173). Budapest: MAKAT.
- Fodor, Á. (2002). *Buddha Weimarban*. Kaposvár: Fabyen Könyvkiadó.
- Gheorghiu, V. A. (1989). *Suggestion and suggestibility*. Berlin: Springer-Verlag.
- Holahan, C. J. (1982). A környezet megismerése: környezeti kogníció. In A. Dúll, & Z. Kovács (Eds.), *Környezetpszichológiai szöveggyűjtemény*. (pp. 47–81). Debrecen: Kossuth Egyetemi Kiadó.
- Kekecs, Z., & Varga, K. (2013). Positive suggestion techniques in somatic medicine: A review of the empirical studies. *Interventional Medicine and Applied Science*, 5(3), 101–111.
- Lovászi, A., & Dúll, A. (2014). Személyes szigetek. Téri invázió és barrier-magatartás kommunikatív-pszichológiai vizsgálata. In J. Gécz & F. András (Eds.), *A test mint antropológiai tér* (pp. 136–140). Veszprém: Pannon Egyetem, Modern Filológiai és Társadalomtudományi Kar.
- Molnár, M. (2006). A pszichológia biológiai alapjai. Pszichofiziológia. In A. Oláh (Ed.), *Pszichológiai alapismeretek* (pp. 92–188). Budapest: Bölcsész Konzorcium.
- Owen, A. M., Coleman, M. R., Boly, M., Davis, M. H., Laureys, S., & Pickard J. D. (2006). Detecting awareness in the vegetative state. *Science*, 313, 1402.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 32.
- Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., & Loftus, G. R. (2003/2005). *Pszichológia*. Budapest: Osiris Kiadó.
- Szentpéteri, M. (2010). *Design és kultúra. Befogadó designkultúra*. Budapest: Építészfórum.
- Tansik, D. A., & Routhieaux, R. (1999). Customer stress-relaxation: The impact of music in a hospital waiting room. *International Journal of Service Industry Management*, 10(1), 68–81.
- Varga, K. (Ed.), (2005). *Szuggesztív kommunikáció a szomatikus orvoslásban*. Budapest: Országos Addiktológiai Intézet.
- Varga, K. (2006). Szuggesztíók módosult tudatállapotban. In G. Vértes (Ed.), *Hipnózis – hipnoterápia* (pp. 63–84). Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Varga, K. (Ed.), (2011). *A szavakon túl. Kommunikáció és szuggesztió az orvosi gyakorlatban*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Varga, K. (2013). *Helyzet + oldások. Kommunikációs stratégiák kiélezett orvosi helyzetekben*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Varga, K. (2014). A gyógyítás interakciós vonatkozásai. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 69(4), 665–678.
- Varga, K. & Diószeghy, Cs. (2001). *Hűtésbefizetés avagy a szuggesztíók szerepe a mindennapi orvosi gyakorlatban*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Vigotskij, L. Sz. (1934/1967). *Gondolkodás és beszéd*. Budapest: Akadémia Kiadó.
- Weitzenhoffer, A. M. (1989). *The practice of hypnotism*. Chichester: John Wiley and Sons.

A természeti környezetre épülő metaforák használata kritikus állapotú betegek gyógyításában

I. A szuggesztiók szerepe, a metafora

A mindennapos orvosi gyakorlatban meglehetősen kevés figyelmet kapnak azok a környezetből érkező üzenetek, melyek közvetlenül és önkéntelenül hatást váltanak ki. Tartalmuk bejut az ember tudatába, elfogadtatik, további gondolatokat ébreszt. Ezek a hatások – vagyis a szuggesztiók – érkezhetnek verbális csatornákon (ezek már jól ismert folyamatok), illetve materiális, tárgyi úton (kevésbé feltárt mechanizmus) egyaránt. A befogadókából kiváltott hatásuk lehet kedvező, illetve kedvezőtlen hatású (Varga, 2005, 2011a; Varga & Diószeghy, 2001).

A természeti környezet az ember társadalmi tevékenységétől függetlenül kialakult élettelen és élő képződmények és jelenségek rendszere. Elemei többek között a talaj, a víz, a levegő és az élővilág (Tardy, 1994). A környezet folyamatosan (különböző intenzitással és mértékben) változik és hatást gyakorol a benne élő és környezettel aktív viszonyban élő emberekre, azok gondolataira, érzelmeire és viselkedésére egyaránt és viszont (többek között ezen kölcsönhatásokat vizsgálja a környezetpszichológia, vö. Dúll, 2009; Dúll & Dósa, 2005).

Keniger, Gaston, Irvine és Fuller (2013) az ember szándéka, célja szerint megkülönbözteti az ember–természet interakciók indirekt (képről, ablakon keresztül, gondolatban létrejövő kapcsolat), járulékos (mikor valamely tevékenység által kerül az ember a természetbe, pl. gyalogol a munkahelyére) és szándékos (pl. rekreációs célú kapcsolat pl. kirándulás, sportolás, kertészkedés stb.) formáit. Akármelyik módon is történjen a tapasztalás, a természeti környezet hatásai mindegyik formában meglehetősen önkéntelenül juthatnak célba. Pozitív és negatív következményeket egyaránt kiválthatnak, jelen írás azonban mindezek jótékony célú hasznosíthatóságáról szól.

Természeti környezeti, közvetlen tárgyi szuggesztió például, mikor a kinti természeti világ egy eleme megjelenik a kórház falain belül (vö. Dúll, 2012). Saját gyakorlatomban például egy igen kritikus állapotban, intenzívterápiás-osztályon fekvő beteg bizonytalan, a gyógyulással kapcsolatban gyakran kilátástalannak észlelt napja-

¹ A szerző köszöni Kelemen-Szilágyi Adriennek, hogy a bemutatott esetekhez szupervíziót nyújtott.

iba is tudott pozitív hangulatot csempészni egy kis dobozba csomagolt orchidea, amely a beteg számára azt jelképezte, hogy mégis van élet itt, a kórházi falakon belül is: ha ez a kis virág a műanyag fiolában képes hetek óta élni, az embernek is van remény a túlélésre...

Az, hogy a természeti jelenségek mi módon adhatnak pozitív szuggesztiókat – amelyek akár a legnehezebb helyzetben is segíthetnek a belső erőforrások mobilizálásában, olyannyira, hogy meghatározó, akár „megrázó spirituális élményt”² (vö. Dúll, 2010) okozhatnak, Bányai (2011. 375) egyik történetén keresztül nagyon szemléletesen bemutatatható. Leírása szerint akkori rákbetegként a negyedik kemoterápiás kezelés után, meglehetősen gyenge és elesett állapotban az ablakon keresztül az eleinte halottnak tűnő, hó temette téli tájat szemlélte. A „Természet halott”-ságával kapcsolatos asszociációkkal teli állapotot egy, a természeti környezetből érkező történés – hirtelen felbukkant egy vörös mókus – és ez ehhez kapcsolódó szuggesztiós hatás törte meg. Az állatka hosszasan időzött ott, fenyőmagot eszegetett és játékosan ugrálva mintegy társaságot jelentett és így szakította meg az élettelenséggel kapcsolatos asszociációkat. Ennek az élménynek, az élet megjelenésének tulajdonított üzenet az, hogy a rettenetes állapot ellenére „nem vagyok egyedül, a Természet velem van” és annak szunnyadása csupán átmeneti, a természet (és az élet) jövődög megújulását üzentte abban a helyzetben. Az átélt spirituális élményen keresztül pedig ön-maga megújulására és gyógyulására vonatkozó bizonyosságot jelentette a ma már gyógyult beteg számára.

A jelen fejezetben a közvetlen környezeti/természeti élmények hatásának tárgyalása nem célom. Itt azt kívánom fókuszba állítani, hogy a közvetlen természeti környezeti élmények mellett mekkora lehetőség rejlik azokban a szuggesztiókban, amelyeket a gyógyításban közvetett módon és célzottan használhatunk a nyelv eszközeinek segítségével, mintegy szubjektív, belső környezet kialakításán keresztül.

2. Metaforák a gyógyító munkában

A szavak közvetlen és „önkéntelen” (Varga & Diószeghy, 2001) hatásának bizonyos felerősödését az orvosi helyzetbe kerüléstől a teljes gyógyulásig fennálló módosult tudatállapot (Bejenke, 2011), vagy „spontán transz” révén tapasztalhatjuk meg.

A kórházban, ahol a külső, valós környezet – a maga sivárságával, jellegzetes szagával, hanghatásaival és gépi eszközeivel stb. – a beteg számára gyakran riasztó,³ többnyire negatív asszociációkat, érzelmeket kiváltó hely (vö. Dúll, 2012). A természetesen, például a betegségből fakadóan kialakult módosult tudatállapotok sajátos-

² Lásd a jelen kötet bevezető tanulmányát is Varga & Dúll tollából (szerkesztők).

³ Vö. Pálfi tanulmánya az egészségügyi rendelőintézetekről a jelen kötetben (szerkesztők).

ságaira építve azonban lehetőség nyílna egy könnyebben elviselhető, kedvezőbb belső, képzeti környezet kialakítására.

A orvosi-gyógyító munkát kiegészítendő, a szavak és nyelvi eszközök erejét hasznosítandó, a szuggesztív kommunikációt használó segítő gyakran fordul metaforák használatához. A kórházi kezelést kiegészítve, egy adott beavatkozást követően és/vagy az arra való felkészítéskor alkalmazhatunk a beteg számára metaforákat, képeket, szimbólumokat az aktuális folyamat leírása, kísérése, vezetése céljából. Ezek, az adott kórházi, gyógyító helyzetnek megfelelően, egy-egy kifejezéstől egészen hosszú történetekig, anekdotákig terjedhetnek. A pácienssel való munka során az esetek legnagyobb részében felszabadítóan hatnak a metaforák. Ez különösen megfigyelhető akkor, ha egy-egy nehéz, megterhelő témát, gondolatkört szeretnénk felderíteni, illetve, ha a páciens nehezen közelíthető meg, vonható be az együttműködésbe. Mintha az „üzenetet” (a célzott mondanivalót vagy kérdést) egy történet segítségével fogalmaznám meg, adnám át a betegnek, hogy könnyebben „átmenjen”. Hiszen a metafora átvitt értelmű üzenet: a konkrét közlés vagy kijelentés szó szerinti jelentésétől különböző tartalmakat is magába foglal (Varga, 2011b). A metaforák használatával a gyógyító személy és a páciens egy közös, elképzelt környezetet teremt, ami mélyíti a köztük lévő kapcsolatot és bizalmat is, és amelynek talaján még hatásosabban válik gondolatok és szuggesztíók közvetítése.

A metaforák ereje abban rejlik, hogy általuk olyan tudattalan vagy féltudatos tartalmak tudnak kifejeződni, amelyekre más eszköz által nincs lehetőség (Fónagy, 1997). Metaforák segítségével mód nyílik egyrészt olyan tudatos tartalmakról való közlésekre, amelyekről esetleg szorongáskeltő lenne a nyílt, konkrétumokban való megnyilatkozás, másrészt a metaforikus nyelv és gondolkodás a nem tudatos gondolatok, érzelmek, emlékek felszínre kerülését is megkönnyítheti. Metaforák használata esetén nincs szükség arra, hogy konkrétan beszéljünk a traumáról, a kialakult helyzetről és gondolatokról, amelyekhez negatív érzések társulnak, illetve átmenetileg – gyakran adaptív módon – rejtve vannak. Ehelyett használható a sokkal önkéntelenebb és kevésbé kontrollált metaforikus nyelv. Beszélhetünk például halálról és meghalással kapcsolatos félelemről a tél analógiája segítségével, a természet télbe fordulása, elszunnyadása, ennek képi megjelenése és jellegzetességei leírásával.

Ennek hatékonyságához a mondandó sokféle értelmezési lehetősége, nyílt-végűsége – az új és új nézőpontok belépésének időbeli korlátozatlansága – az értelmezéshez szükséges mentális, gondolati többletaktivitás, az összefogott ábrázolási mód, a cáfolhatatlanság és a tárgy fontosságának hangsúlyozása járul hozzá (Varga, 2011b – lásd 1. táblázat).

a mondandó sokféle értelmezési lehetősége	pl. a gyógyulás szépen, magától halad
nyíltvégűség	pl. öregedés az évszakok váltakozása analógiára
az értelmezéshez szükséges mentális többlet-aktivitás	pl. a Napra lehet nézni, de rá nem
nehéz cáfolhatóság	pl. ahogy a Föld forog

1. táblázat. Példák a metafora hatékonyságát fokozó tényezőkre (Varga, 2011b alapján)

3. Természeti környezeti metaforák

Néhány fontos kérdés a témában: milyen módon lehet a verbális eszközöket a képzelet erejével ötvözve az aktuális helyzet elviselhetőbbé tételének, illetve gyógyulási célok elérésének szolgálatába állítani? Hogyan építhetők fel metaforák gyógyulási / gyógyító helyzetekre a természeti környezetet segítségül hívva? Hogyan igazolható, hogy mindez hatásos?

Carl Gustav Jung (1931/1993, idézi Süle, 1993) elmélete szerint egyéni életünket az ősi, mitologikus színezetű, a kollektív tudattalanban elhelyezkedő univerzális képzetek, a pszichés működést alapvetően meghatározó archetípusok, illetve az egyéni élettapasztalatok ötvöződése alakítja ki. Jung szerint minden az ember fejlődését végigkísérő jelenségnek megvannak az archetípusai, amelyek szimbólumokban, fantáziaképekben tudnak kifejeződni. Ez alapján elmondható, hogy az ember természeti környezetről való fogalma az archaikus tudás és az erre „épített” környezeti tapasztalatok által formálódik.

Teljes áttekintést a témaköréről nem célok nyújtani, azonban fontos megemlíteni, hogy ezt ragadja meg Hanscarl Leuner (2013), a katatím imaginatív pszichoterápia létrehozója is, mely során a tudatelőttés feldolgozási módját köti össze a megismerés szerű tudatosítással és a jungi archetípusokhoz hasonló szimbolikus jelenségeket használ terápiaiba behívó motívumokként, a képek további értelmezése pedig a páciens saját interpretációja.

A természeti környezet és az arról alkotott reprezentációk dinamikusak és egyénről egyénre is változnak. A Föld különböző pontjain az eltérő adottságoknak köszönhetően a környezettel és a természettel való kapcsolat jellege is különböző, amit a biológiai sokféleség, a kulturális és szocioökonómiai különbségek alakítanak (Keniger et al., 2013). Azt gondolom, hogy mindez nem mond ellent a korábban említett jungi alapkoncepciónak, és a változatosság ellenére elmondható, hogy adott kultúrán belül az embereknek van(nak) megközelítőleg hasonló (archetipikus) képek/képek az egyes természeti jelenségekről, mint például hegy, folyó, tó stb. Ezek

– éppen az erre vonatkozó archaikus tudásnak köszönhetően – környezeti metaforák és képek által széles körben használhatók a pozitív hatásokra fogékony páciensekkel.

Az ember természettel való kölcsönkapcsolata bio-pszicho-szociális szinten érvényesül: a kapcsolat a természettel kedvezően hat a pszichológiai jóllétre (pl. az önértékelés nő, a hangulat javul, a szorongás csökken stb.) és a kognitív képességekre, teljesítményre, produktivitásra. Fiziológiai szinten többek között a stresszel összefüggésben lévő vérnyomás és kortizolszint csökkenése mutatja ezt, valamint a kevesebb betegség és a megbetegedés esetleges bekövetkeztekor gyorsabb gyógyulás is köthető a természettel való kapcsolathoz. Szociális következményei például az interakciók serkentése, társas támogatás és kohézió elősegítése. Spirituális és anyagi szempontból is ösztönzőleg hat, fokozza az elégedettséget (Keniger et al., 2013).

Amikor szakemberként metaforákat „gyártunk”, fontos szerepet kap az úgynevezett *élménymezők közötti leképezés*. Ez azt jelenti, hogy azt sugalljuk a metafora címzettjének, hogy tapasztalatkörei (mint a betegség, az évszakok váltakozása, vagy éppen a szerelem, vagy az utazás) átjárhatók oly módon, hogy élményeinek egy részét egy másik tapasztalati kör fogalmaival értelmezheti (Varga, 2011b). Így beszélhetünk például a gyógyulásról a tél tavaszba fordulásának metaforájában, az évszakováltás és időjárás változás jelenségei és fogalmai által. Ezt a saját pszichológusi gyakorlatomból származó konkrét példával szemléltetve: egy, akkor kómából ébredező fekvőbeteghez jártam egy neurológiai osztályra pozitív szuggesztív támogatást nyújtani. Fülledt nyári napon, mikor magam is a felszabadító eső után áhítóztam, a nyitott ablakú kórteremben fekvő páciens is megterhelte a tikkasztó meleg és pára. Türelmetlenül viselkedett a gyógyulásával kapcsolatban, nehezen uralta indulatait, amit az aktuális időjárás csak fokozott. Ebben az esetben kézenfekvő volt, hogy a jelenltem alatt megérkező nyári eső idején természeti környezetből merítsek egy metaforát: a megváltó, frissítő csapadék zuhogásának hallgatása közben rá lehetett erősíteni erre az aktuális tapasztalati élményre (az esőre) és kiterjeszteni azt: „az elmúlt napok tikkasztó, fülledt hősége után minden bizonnyal jól esik, hogy most időről időre frissül a levegő. Ennek különböző módjait tapasztalhatjuk a nap folyamán: szél, zápor, vihar ... ez a megváltó, hűvös, illatos eső segít abban, hogy a természet felfrissüljön és a tombolás után megújuljon, tisztuljon, megnyugodjon ...”. Mindez magába foglalja, hogy esetleg a páciens számára is van valami, amit így fel kellett frissíteni, valami dolog, ami ezért a fellélegzésért, pihenőért kiáltott ... és talán ez a gyógyulással és a saját gondolataival töltött idő úgy segíthet ebben, mint ahogy az utóbbi napok időjárása a levegő felfrissülésében ... Minél tágabb fogalmakat használunk, annál nagyobb a két élménymező közötti leképzési illeszkedési lehetőség. Ennek megfelelően a fenti példában mindaz, ami a levegő felfrissülésének kedvez (pl. szél, eső, vihar) és ennek különböző formái (pl. zord vihar és csendes eső) egyaránt illeszkedhetnek a hangulatváltozásokhoz, amit felüdülés, megnyugvás követ.

A leképeződési megfeleléseket egy konkrét, részletesen ismertetett metaforán keresztül alább, a 2. táblázatban szemléltetem.

„forrástartomány” (folyó folyása)	„céltartomány” (gyógyulás)
folyó medre	agyi erek, idegek
hordalék	oda nem illő anyag
folyó természetes ereje	a betegben rejlő potenciálok
folyó akadálymentes áramlása	egészséges ingerületvezetés és vérkeringés

2. táblázat. Két tartomány tárgyai közötti kapcsolat metaforikus leképezés során
(Varga, 2011b alapján)

Egy, a természeti környezetet hatékonyan felhasználó metafora, amely szimbolikus, sűrített vagy egyéb módon a páciens aktuális vagy vágyott helyzetét jeleníti meg, magába foglalja a környezet Ittelson (1978) által meghatározott környezetpszichológiai tulajdonságait⁴ is. Ez alapján a környezet (1) minden érzékszervnek egyszerre nyújt ingereket – hasonlóan a szuggesztiók felépítésének VAKOG-aspektusához, vagyis a vizuális, akusztikus, kinesztetikus, olfaktoros (szaglási) és gusztátoros (ízlelési) érzetek minél szélesebb használatához egy metaforán, természeti kép feltérképezésén, megtapasztalásán belül. (2) Nincsenek mereven rögzített térbeli határai – ez a zárt (például kórházi) környezetből való, legalább gondolati síkon történő kiszabadulás eszköze lehet, amire sok-sok nap/hét kórházban töltése után meglehetősen vágyakoznak a betegek. (3) A tudatosan feldolgozható információnál jóval többet tartalmaz és (4) aktív cselekvéseken keresztül határozódik meg. Utóbbi egy ágyban fekvő szomatikus beteg számára például a legtöbb esetben meglehetősen korlátozott. A kórházi környezet egyik oldalról roppant ingerszegény és monoton, ugyanakkor más szempontból (pl. kontrollhiány) nagyon is izgalom-, sőt stresszkelő (vö. Dúll, 2012). A nem ritkán fájdalmas, kellemetlen, szokatlan beavatkozásokon túl a műszerek és a szobatársak által kiadott hangokon kívül csekély hatás éri a passzivitásba kényszerült betegeket. Folytatva Ittelson (1978) gondolatmenetét, (5) a környezet a páciens számára szimbolikus jelentéssel bír: egy természeti környezeti metaforából kibontakozó történet kulcstényezője az, hogy bizonyos (lehetőség szerint pozitív) érzelmi töltet társul a felidézett helyhez, például egy kert elképzelése lehet ilyen, ahova boldog gyermekkori emlékei kötik. A környezet tapasztalásának eredménye koherens, bejósolható, vagyis olyan természeti környezetet érdemes elképzeltetnünk a pácienssel metaforák

⁴ Vö. Varga & Dúll bevezető tanulmánya a jelen kötetben (szerkesztők).

segítségével, ahol feltehetőleg járt már, vagy ami közel áll hozzá, így képek segítségével jól el tudja képzelni. Ezáltal pedig „képekké” (elvont értelemben és szó szerint) válik arra, hogy tulajdonképpen ő maga tegyen valamit – lélektani értelemben – a gyógyulásáért. Mindez egyfajta képi gondolkodást eredményez, aminek gyógyító hatása számos alkalmazott terápiás módszerben ismert. Ilyen például a katatím imaginatív pszichoterápia is, amiben szintén gyakorta használnak természeti környezeti képeket, mint például a rét, ami a tiszta lappal való indulás szimbóluma, vagy az anya-gyerek kapcsolat természetére is vonatkozhat. Ilyen az oroszlán imaginációja is, ami az agresszív tendenciákhoz való viszonyra vonatkozik (Leuner, 1969).

A képi elemek és a metafora a páciens kognitív kapacitására épít és ez által a kliens azt élheti át, hogy visszakapta kontrollérzetét. A korábban kiszolgáltatott kórházi beteg megtapasztalhatja, hogy ő is aktív részese a gyógyulásnak, nem csupán tárgya: csak az ő befektetett munkájával együtt sikerülhet a felépülés.

4. A természeti környezet metaforái a gyógyításban

Általánosságban elmondható, hogy a metafora mint szuggesztív stratégia sikeresen alkalmazható olyan esetekben is, ha a beteg egy sérülés folytán látszólag nincs tudatánál. Egy összetett, saját terápiás tapasztalatomból származó példán keresztül szemléltetem, hogy adott felépülési stádiumban átmeneti megrekedést észlelve milyen módon mozgósítható a belső tartalékok és gondolatok ereje a természeti környezet kínálta metaforával.

4.1. FOLYÓ METAFORA

Kritikus állapotú betegeknél különösen hasznos a metaforák használata a verbális kommunikációban, mert kognitív „mozgósításra” készíteti a pácienseket, ami állapotukban általában már önmagában jelentős eredménynek számít (Varga, 2011b; Varga & Diószeghy, 2003). Egy, saját terápiás tapasztalatomból származó konkrét egészségügyi példa: a páciens munkahelyi balesetet szenvedett, lezuhant a tetőről, az ütés a fejét érte és megsérült a koponyája. Diffúz axonális károsodás alakult ki és kóros váladék (ödéma) halmozódott fel az agyában, aminek következtében kómás állapotba került. Ébersége változó volt, tudata fel-feltisztult ugyan, de javarészt nem volt megtartott. A gyógyító elképzelés az volt, hogy az éberség felé vezető út nagy valószínűséggel az ingerületvezetési út megnyílása, az ödéma és az egyéb, a zúzódások maradványainak felszívódása lehetne. Ezért pozitív szuggesztív technikát alkalmaztam egy környezeti metaforára építve, amelynek célja a felesleges anyagok elszállítása, az oda nem tartozók felszívódása és a zavartalan ingerületvezetés leképezése volt.

Az alkalmazott szuggesztiós szöveg a következő volt:

„Mint tudja, balesetkor ütés érte a fejét, amiatt gyógyul most itt, a kórházban. Az emberi szervezet pedig úgy van kitalálva, hogy még a váratlan eseményekre is fel van készítve és védi magát. Ez, az ütéskor keletkezett védelem, aminek a maradványai még mindig ott lehetnek a fejében, okozhatja azt a töredezettség érzést, amit esetleg időnként maga is átélhet, tapasztalhat. Az, hogy szépen gyógyul és a felesleges dolgok fokozatosan tűnnek el onnan, az érintett területről, a vizsgálatok eredményeiből és az állapotából egyaránt megmutatkoznak, minden a maga tempójában halad és folyik.

És most vegyük azt, hogy a feje és a benne levő részek, az ép és az átmenetileg erősödésre szoruló szervek mint egy folyó és annak érhálózata működnek. Gondoljon most erre a folyóra.

Mint tudjuk, a folyó medre hol szűkebb, máshol szélesebb, s a vízének mennyisége, sebessége is változik attól függően, hogy hol, milyen környezetben halad. Van, ahol könnyebben, akadálymentesen áramlik a víz, máshol lassítja a közeg, a hordalék, s a buckák, kövek, melyekkel találkozik a folyó haladása során.”

A metafora explicit volt tehát a beteg számára is: folyó + érhálózata = fej, agy. A folyómeder részletes leírása és annak lehetséges állapotai pedig az agyának akkori, aktuális anatómiai viszonyaira vonatkoztak.

„A folyó a maga erejével és sebességével halad, azonban ezt a tempót egyéb tényezők is befolyásolhatják. Ahol például lejtőre ér, ott gyorsabban zúdul a víz, erőt gyűjthet, meglódulhat a víz áramlása. Mindez azzal is járhat, hogy ennek a lendületnek köszönhetően egyre több vizet gyűjt össze, ami egyenesebb terepre érve is megmarad és ott, a folyó medrében talált anyagokat mozgásra bírja, s a lazán kapcsolódó hordalékot, mely valójában szükségtelen az ottani élővilág szempontjából, felveszi és magával ragadja ez az áramlat. Elmozdítja a mederből, a kapcsolódást fellazítja, s viszi magával azokat a feleslegessé vált anyagokat ... A szállítás közben a folyó áramlása miatt azonban ezek a szükségtelen anyagok egyre kisebb részekre bomlanak, feloldódnak és fokozatosan eggyé válnak a közeggel. A felgyülemlett folyadék egy ideig utaztatja őket, egy része azonban a vízzel együtt egészen észrevétlenül elpárolog, így a folyónak csökken a hordaléka és fokozatosan könnyebbé, akadálytalanná válik az áramlása. Figyelje csak meg, milyen egyszerű és természetes ez a folyamat, ahogy a sodrással párhuzamosan egyre kevesebb víz lesz a mederben, tisztulhat egyre simábbá az útja, frissülhet fel a folyadék is, s válhat egyre inkább képessé a létfontos, odaiálló anyagok szállítására.”

A fenti részben a folyó áramlásának, a hordalék mozgásának és a meder tisztulásának természetes folyamatának leírása magába foglalja az utalást az agy idegsejtjeiben és ereiben való áramlásra, a felesleges anyagok – amelyek a gátakat képzik – elszállítására és az eredeti állapotok természetes folyamat szerinti visszaállítására.

„Azonban, ha jobban megnézi, akkor a víz jó nagy része nem párolog, mert olyan sok, hogy ennyi nem tud csupán elpárologni. Egy része kilép a medréből és a parton, a szárazabb közegben felszívódik, fennmaradó része pedig patak vagy ér formájában más medret találva folyik tovább és áramlik gát és akadály nélkül ... ahogy mindaz is, ami a gyógyulás és az egészséges működés visszaállításának útjában volt ... Ez, az anyag másik része is megtalálja a megfelelő helyét. Oda szállítódik a vízfolyás által, ahol a legnagyobb szükség van rá és a legjobb szolgálatot teheti, töltheti fel például a mélyebb medreket, területeket, a folyó simább, nyugalmasabb áramlása érdekében. Ennek köszönhetően akadály nélkül áramlik, úgy, ahogy teszi ezt az agyában a rendszer, az idegekben az ingerület, belül keletkező és a kívülről érkező ingerek egyaránt ... és ez így magától történik, megy minden a maga útján ... úgy, ahogy a víz tudja, hogyan, merre kell haladni, úgy tudják ezek az idegek, sejtek is az egészséges működésüket ...”

A szervezet önfenntartó bölcsességére hivatkozva megjelenik a felesleges vér és egyéb folyadék eltávolításának egyéb lehetőségeire való utalás is – ami azonban elég tág ahhoz, hogy anatómiai ellentmondásokba ne keveredjünk –, emellett elővételezi az eredeti állapotok visszarendeződését és az egészséges működést. A metafora pedig teljes mértékben nyílt végű, hiszen a test tudja a dolgát és akkor is tudni fogja, amikor épp másra koncentrálnunk.

„A folyóhoz hasonló módon szállítja a már szükségtelen anyagokat és folyadékot a keringés az agyban is ... a folyadék és egyéb anyagok, melyek a védelmet biztosították, jó szolgálatot tettek ez ideig, de már felesleges a megtartásuk, nyugodtan elengedheti őket, így az oda nem illő anyagok felszívódnak, elszállítódnak. Csak az marad ott, ami az egészséges, teljes működéshez kell ... és ezzel párhuzamosan lesznek általunk, a külvilág által is látható jelei annak, hogy egyre éberebb és éberebb ...”

Az agy védelmére kialakult ödéma a metaforán keresztül így értelmet és funkciót nyer: olyannyira, hogy eddig hálásak voltunk érte. A továbbiakban azonban, a jó állapotnak köszönhetően nincs már rá szükség, tehát felvetjük az elengedését.

„Talán ön is észrevehette, hogy mennél jobban koncentrálni rá, hogy el tudja képzelni, annál jobban, észrevehetőbben működnek az amúgy maguktól is folyó mechanizmusok a szervezetében is és annál jobban érzi magát ... természetesen, ahogy a fo-

lyóknak is, magának a szervezetnek is megvan a saját tempója, a maga folyása. Hiszen lám, hogy változik és halad ön is a gyógyult, eredeti állapotok felé napról napra, óráról órára, percről percre ...”

Itt az idői tényezőre vonatkoznak a szuggesztiók, vagyis arra, hogy annyi idő alatt fog végbemenni a folyamat, amennyire a szervezetnek szüksége van rá és ahogy a legtermészetesebb neki.

„Hagyja csak ezt az áramlást, engedjen szabad utat, sima medret neki ... időnként gondoljon rá, ha úgy gondolja. Miközben egyre éberebb és éberebb lesz és egyre több mindent képes a környezete is megérteni a jelzéseiből, az is jelzi majd a számára, hogy folyamatosan zajlanak ezek a gyógyulási folyamatok ...”

Ez arra utal, hogy az áramlás és a fenti „szállítási munkák ugyan még folynak”, amivel párhuzamosan a páciens egyre éberebb lesz és egy ponton túl már nem lesz szüksége arra a tudatállapotra, amiben még az idő nagy részében van.

„Most, hogy ilyen érzékletesen elképzelte, a folyó áramlását és mindazt, amiket beszélünk, tartsa meg belőle azokat, amikről úgy gondolja, hogy segítettek vagy segíteni tudnak, pozitív, kellemes dolgok, jóleső érzések, és hasznosítsa ott, ahol arra szükség van rájuk....”

Ez a rész a metafora nyíltságára és cáfolhatatlanságára vonatkozik. Magába foglalja a fentiek hasznosságát és tárolását, jövőbeli használhatóságát, más élményezőre való átvihetőségét is.

A fentiekben tárgyalt folyó-metafora hatékonyságát fokozó szempontokat a 3. táblázat foglalja össze.

4.2. HEGY-METAFORA

A hegy metaforáját szintén az előbbi páciens esetében használtam, mikor már testi paraméterei biztatóak voltak, a gépek, szondák és drainek korábban szükséges „gazdag” tárából csupán egy katéter maradt hátra, viszont továbbra is váltakoztak az éber percek és a tudatot elvesztett állapotai. Céloom – a tudatának visszanyerésére irányuló szuggesztiók adása útján – az éber tudatállapot megtapasztalására való motiválás volt.

A folyó-metafora alkalmazásához hasonlóan a hegyre is már megfelelően kialakult raport és heteken át tartó terápiás kapcsolat után került sor. A hegy és az arra

mondandó sokféle értelmezési lehetősége	„az emberi szervezet pedig úgy van kitalálva, hogy még a váratlan eseményekre is fel van készítelve és védi MAGÁT”
nyílt-végűség	a folyó metaforája az agyi gátlás feloldására, az éberség elérésére és a gyógyulásra
értelmezéshez szükséges mentális többlet-aktivitás	„ahol lejtőre ér, ott gyorsabban zúdul a víz, erőt gyűjthet, meglödulhat az áramlása”
nehéz cáfolhatóság	„ahogy a víz tudja, hogyan, merre kell haladni, úgy tudják ezek az idegek, sejtek is az egészséges működésüket”
tárgy fontosságának hangsúlyozása	„kíváncsi vagyok, milyen élményekről fog beszámolni nekem, amikor teljesen éber lesz..”

3. táblázat. A metafora hatékonyságát kritikus állapotúaknál előidéző tényezők (Varga, 2011b alapján)

való biciklivel való feltekerés – mint a családjától megtudtam – a páciens trauma előtti életében nagy szerepet töltött be, pozitív élményekkel teli tevékenység volt számára, kislfia pedig versenyszerűen űzte a sportot, tehát személyes vonatkozása is volt a motívumnak. Egy erre vonatkozó metafora használatának akkori élethelyzetére és az elérendő célok irányába való állításának ötletét az a mozzanat adta számomra, mikor érkezésemkor a páciens gyerekei éppen elköszönőben voltak látogatásuk végén. Kislfia az éber tudat jeleit változó mértékben mutató apjához a következő szavakat intézte: „Apa, én most elmegyek Ausztriába bringaversenyre, de keddre nekem keljél fel, mert én elhozom neked a kupát!”

A konkrét szuggesztív szöveg a következő volt:

*„Minden bizonnyal tudja, milyen élvezetes dolog is biciklivel tekerni, hiszen kislfiával is gyakorta csinálják ... képzelje csak el, milyen érzés egy szép, napsütéses délután felpattanni a bringára és csak úgy útnak indulni ...
Képzelje el, hogy elindul ... tekerni kezd, de eleinte nem tudja még, milyen irányba menjen, melyik utat válassza ... aztán ahogy így teker és halad, egyre távolodik a lakott területtől, ritkulnak a házak, az épületek ... a környezet fokozatosan átalakul ... a házak zsúfoltságát és az autók moraját felváltja a csend ... a megnyugtató csend. Ahogy így halad az úton, egyszer csak egy erdős területre ér ... egyelőre nem látni, hova vezet az út ...”*

Az útnak metaforikus jelentése lehet a gyógyulás tekintetében ... hogy haladunk, de talán még nem látzik, hol a vége, mi a célja ...

„Így tekerés közben talán kedve támad alaposabban körülnézni, szemügyre venni a tájat, ami körülveszi ... a színeket, a kontúrokat, a formákat a természetben ... nézze meg jó alaposan, biztosan szép lehet ...

Ahogy így nézegetett, észre sem vette, hogy egyre emelkedik az út, most már érzi a lábaiban is, hogy fokozottan dolgoznak az izmai és talán a szíve is kissé gyorsabban dobog.”

Az érzékleti modalitások használata az elképzelt környezet és az élmény részletes és minél pontosabb kidolgozása céljából történt.

„Egyszer csak világossá válik, hogy az út egy hegytetőre vezet, amit, ha már eltekert idáig, talán érdemesnek tart felfedezni ... mit gondol, a csúcán szép lehet a kilátás? ...”

Megjelenik a cél, ami elérendő ... ez magába foglalja azt, hogy jutalmazó lehet oda eljutni...

„Folytatja útját, felteker és megnézi, hova látni, mi lehet a hegy másik oldalán egyre jobban és jobban esik a mozgás, kellemes hús a levegő a fák árnyékában, finoman illatozik a fák lombja ... hallgassa csak, ahogy a madarak csiripelnek ... nagyon jóleső érzés tölti el, a teste dolgozik, gondolatai kitisztulnak és ebben a kellemes állapotban tart a csúcs felé ...

Nagy utat tett meg idáig, a nehezén már túl van ... a munka nagy részét elvégezte, hiszen már közel a cél és kinézhet a hegytetőről a másik oldalra a legtöbben ilyen állapotban már egészen könnyűnek érzik a mozgást ... kíváncsi lennék, ön hogy van ezzel ... hamarosan erről is be tud majd számolni ...

ahogy így körülnézett, a táj megnyugtató hangulatát is mélyen magába szívta, gyönyörködik ...”

A metafora szerint megtett út nagyobbik részén már túl van, ami az állapotára utal: már szinte minden eszköz, amivel a szervezetét eddig támogatták, szükségtelenné vált, hiszen már önállóan lélegzik, eszik, mozog ...

„Még néhány méter ... ez már tényleg csak a finis ... és ... megérkezett ... a járgányt lelassítja, megáll, leszáll ...

és nézzen körül, milyen szép, milyen nyugalmas innen magasból a táj talán olyan helyeket, házakat, kerteket is megpillant, amiket már jól ismer a túloldadról és elképzélhető, hogy olyanok is vannak, amiket eddig még nem is tudott, hogy léteznek ... most fedezi fel ...”

Ez arra is utal, hogy valami olyat láthat a másik oldalon, ami talán új lehet, amit eddig nem tapasztalt, mégis ismerős...

„Szívja magába a friss levegőt, lélegezzen mélyeket ... engedje át magát a látványnak és töltekezzen a környezettel ... élvezze, hisz megcsinálta. Magas volt a hegy, a táv pedig kiadós, mégis felért a maga erejéből ...”

Ez azt sugallja, hogy nagyon jutalmazó a látvány és az ehhez kapcsolódó érzések, tehát érdemes hajtani a cél, a gyógyulás, éber állapot felé.

„... most, hogy kifújta magát és talán készen áll a táv könnyebb, lejtős szakaszára, induljon lefelé az úton ... lehet, hogy több lejtő is van, válassza a leginkább kedvére valót ... és csak engedje, hogy szépen vigye a lendülete, miközben hűsíti az illatos menetszél ...

Lefelé már könnyebb és gyorsabb is volt az út, de mivel nagy utat tett meg, természetes, ha kissé kimerült, elfáradt ... bizonyára jól esne most itt a közeli tisztáson az illatos, puha fűben jólesően elfáradva letelepedni ... igen, pihenjen csak le nyugodtan ... helyezkedjen el kényelmesen ... testét átjárja az a kemény munka utáni, jóleső fáradtság érzése ... nagyon kellemes ... igen, így ... pihenjen csak ... amikor felébred, energikusnak és frissnek fogja érezni magát egy ilyen délután után...”

Ha már elérte a célt, onnan sokkal könnyebb a folytatás, szinte magától megy a folyamat, a gyógyulás további része. De persze természetes, hogy sok élmény érte és időt kell szánni majd arra, hogy mindezt kipihenje. Mindez magába foglalja, hogy lesz olyan, amikor túl lesz rajta ...

A páciens ebből a – látszólag – eszméletlen, tudatnélküli állapotból a folyó és a hegy metaforák alkalmazási hetéhez (a balesettől számított kb. 6. hét) képest a következő héten már nyitott szemmel képes volt szóbeli megnyilvánulásokra, legtöbb esetben kiabált és annak adott hangot, hogy haza szeretne menni. Tíz nap múlva már kis segítséggel át tudott ülni a kerekesszékekbe, két hét múlva pedig jó állapotának köszönhetően rehabilitációs intézményben folytathatta a gyógyulást. A 3. hétre folyékonyan beszélt, szűk szókinccsel ugyan, de adekvát párbeszédet tudott folytatni. Terápiás kapcsolatunk az intézményváltás miatt megszakadt, azonban fél évvel a történetek után felhívott, hogy beszámoljon, kezdi megtalálni régi-új önmagát: családjába újra beilleszkedett, és módosított körülmények között, de már dolgozni is tud. Poszttraumás tünetekről mint a balesettel kapcsolatos álmok és fokozott emocionalitás még beszámolt ugyan, de ezek elmondása szerint számottevően nem akadályozták mindennapjait.

5. Összegzés, következtetések

A fenti példákon keresztül azt igyekeztem megvilágítani és hangsúlyozni, hogy a legtermészetesebb és lélektanilag legközelebb lévő gondolatok, képek, helyzetek, a természeti környezetünkben „lábunk előtt heverő” metaforák mennyire sokrétűen, célzottan használhatók a valamely okból beszűkült tudatállapotú betegeknel a mindennapi orvosi gyakorlatba épülve, azt kiegészítve, ha tudatosítjuk a szuggesztióképzés szabályait és elsajátítjuk eszközeit, technikáit. A kritikus állapotban lévő betegek spontán transzállapota a természeti környezet (folyó, hegy, virág) belső, képzeleti képeivel, különböző élménymezők közötti illeszkedés által hasznosítható és a gyógyulás útjára állítható.

Egy természeti környezetben tett kirándulás meglehetősen jutalmazó út és mód a páciensek jobb állapotához való hozzájáruláshoz, pszichológus számára pedig kreatív, metaforikus utazáshoz.

IRODALOMJEGYZÉK

- Bányai, É. (2011). Önkéntelen szuggesztiók, társadalmi „üzenetek” egy szakértő rákbeteg szemével. In K. Varga (Ed.), *A szavakon túl. Kommunikáció és szuggesztió az orvosi gyakorlatban* (pp. 362–377). Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Bejenke, C. J. (2011). A szuggesztív kommunikáció széleskörű alkalmazása a klinikai gyakorlatban: egy szakember 35 évre visszatekintő megfigyelései, tanításai és gyakorlata. In K. Varga (Ed.), *A szavakon túl. Kommunikáció és szuggesztió az orvosi gyakorlatban*. (pp. 107–122). Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Dúll, A. (2009). *A környezetpszichológia alapkérdései. Helyek, tárgyak, viselkedés*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Dúll, A. (2010). „Vannak vidékek legbelül”. Szakralitás a helyhasználatban – környezetpszichológiai megközelítésben. In M. Szentpéteri (Ed.), *Térpoétika. HELIKON Irodalomtudományi Szemle*, 1–2, 227–238.
- Dúll, A. (2012). Környezet–pszichológia–egészség. In Zs. Demetrovics., R. Urbán., A. Rigó., & A. Oláh. (Eds.), *Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I.: Személyiség, egészség, egészségfejlesztés* (pp. 337–392). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Dúll, A., & Dósa, Zs. (2005). A természeti környezet – környezetpszichológiai megközelítésben. *Tájökológiai Lapok*, 3(1), 19–25.
- Fónagy, I. (1997). Beszélgetés Fónagy Ivánnal (interjú készítették: Erős Ferenc és Szilasi Judit). *Thalassa*, 8(2–3), 42–58.
- Ittelson, W. H. (1978). Environmental perception and urban experience. *Environment and Behavior*, 10(2), 193–213.
- Jung, C. G. (1931/1993). *Az archaikus ember*. Budapest: Kossuth Könyvkiadó.

- Keniger, L. E., Gaston, K. J., Irvine, K. N., & Fuller, R. A. (2013). What are the benefits of interacting with nature? (Review). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(3), 913–935.
- Leuner, H. (1969). Guided Affective Imagery (GAI). A method of intensive psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 23(1), 4–22.
- Leuner, H. (2013). *A katalím imaginatív pszichoterápia alapjai*. Budapest: Animula Kiadó.
- Süle, F. (1993). A jungi analitikus komplex pszichoterápia. *Psychiatria Hungarica*, 8(3), 133–139.
- Tardy, J. (Ed.). (1994). *Természetvédelem*. Budapest: Környezetvédelmi és Területfejlesztési Minisztérium, Természetvédelmi Hivatal.
- Varga, K. (Ed.), (2005). *Szuggesztív kommunikáció a szomatikus orvoslásban*. Budapest: Országos Addiktológiai Intézet.
- Varga, K. (Ed.), (2011a). *A szavakon túl. Kommunikáció és szuggesztió az orvosi gyakorlatban*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Varga, K. (2011b). A metaforák lehetséges magyarázata a negatív életesemények újraértelmezésében: tapasztalataink kritikus állapotú betegekkel. *Pszichoterápia*, 20(2), 109–116.
- Varga, K., & Diószeghy, Cs. (2001). *Hűtésbefizetés, avagy a szuggesztíók szerepe a mindennapi orvosi gyakorlatban*. Budapest: Pólya Kiadó.
- Varga, K., & Diószeghy, Cs. (2003). The use of hypnotic communication and hypnotic suggestions in the Intensive Care Unit. *Hypnos*, 30(1), 16–26.

3. A SZUGGESZTÍV KÖRNYEZETI KOMMUNIKÁCIÓ „MEGFEJTÉSE” ÉS TUDATOS ALKALMAZÁSA

SZALAI GERDA MARGIT

Itt a baba, hol a képe? A vizuális reprezentációk megértésének korai fejlődése

I. Bevezetés

A képek, modellek, térképek, diagrammok és egyéb vizuális reprezentációk életünk szerves részét képezik, mindenütt jelen vannak, körülvesznek bennünket. Jelenlétük hasznos, mivel rengeteg új és számunkra hasznos információt hordozhatnak. Ráadásul – gondoljunk például egy stoptáblára – az egyszerű fehér felirat a jól ismert piros nyolcszög alakú táblán minden KRESZ-t ismerő személy számára egyet jelent a figyelmeztetéssel, hogy veszélyes, beláthatlan kereszteződéshez közeledik, a továbbhaladás előtt meg kell állnia. Fontos ezért, hogy minél korábban képesek legyünk megfelelően értelmezni a vizuális jelzéseket. A legtöbbünkben talán fel sem merül, hogy a fejlődés egy bizonyos fokán megértésük korántsem egyszerű feladat, és hogy milyen kihívás elé állítja egy ilyen helyzet társadalmunk legifjabb tagjait. Természetesen köztünk, felnőttek között is nagy eltérések vannak abban a tekintetben, hogy – például – mennyire könnyen tájékozódunk térképek alapján, illetve mennyire értelmezzük jól egy diagrammon közölt eredményt. Az azonban jellemzően nem okoz problémát, hogy értsük, a televízióban látott film fikció, vagy éppen, hogy megértsük, mi a kapcsolat kép és szereplője között. Persze felnőtt szimbólumhasználók is hibázhatnak – például tévésorozatban rabszolgát játszó színészről felszabadítására gyűjtenek pénzt – de az ilyen esetek mint kivételek világitanak rá a túlnyomó többséget jellemző szabályszerűségekre.

A fejezet célja, hogy bemutassa, hogyan alakult a vizuális szimbólumok gyermekkori megértésének kutatása, hogyan fejlődött a kérdésfeltétel a gén-környezet vitától (vagyis, hogy a szimbólumok megértése a génekben kódolt-e, vagy éppen tapasztalatok függvénye) a felismerés és a megértés elkülönítését szorgalmazó modernebb kutatásokig. Bemutatásra kerül továbbá, milyen vizsgálati módszerek teszik lehetővé, hogy a gyerekek szimbólumhasználó és -értő képessége mérhető legyen, vagyis hogy megállapíthassuk, hol tartanak a gyerekek a vizuális szimbólumok megértése felé vezető úton. A fejezet legvégén kitérek két elméletre, amelyek a szimbolikus viszonyok belátásának nehézségét igyekeznek magyarázni vizuális reprezentációk esetén.

2. Velünk született vagy tapasztalatokon nyugvó megértés

A vizuális szimbólumok megértésének kulcsa, hogy a felnövekvő gyermek belássa: a szimbólum mindig közvetlen utalás arra (és csak arra) a valóságra, aminek a reprezentálására létrehozták. Ezt fejezi ki reprezentáció és reprezentált úgynevezett referenciális viszonya. A gyakorlatban ez annyit jelent, a gyermek egyszerű vonalrajza Buksi kutyáról onnantól válik a család kedvencének reprezentációjává, hogy a gyermek ilyen módon öröközte meg a kutyák e meghatározott példányát, és csakis őt, Buksit. Hangsúlyozandó, hogy a referenciális viszony többet jelent pusztán asszociációnál. Példánknál maradva, ha a gyermek vonalrajza pusztán azért idézné fel Buksi kutyát, mert az épp a gyermek lábánál ült, amikor a vonalrajz készült, vagy mert a kép formája alapján emlékeztet az állatra, nem tekintjük Buksi kutya reprezentációjának.

Míg ma a kutatások arra a kérdésre keresik a választ, mikortól és milyen előfeltételek teljesülésének köszönhetően értik meg a gyerekek e bonyolult referenciális viszonyt, korábban inkább az a kérdés foglalkoztatta a kutatókat, hogy a folyamat a tapasztalatainktól függ-e, vagy inkább genetikailag kódolt. Az előbbi oldalt képviselő szerzők azt állították: a megértés elengedhetetlen előfeltétele a tanulás és a tapasztalatszerzés. Nem véletlen, hogy a szülők gyermekeikkel folytatott játékának legkorábbi életkorától részét képezik például a képeskönyvek, a szülők ugyanis mintegy ráéreznek e gyakorlat megértésben játszott szerepére (pl. Gombrich, 1969; Goodman, 1976). Az utóbbiak ezzel szemben a reprezentáció és a reprezentált nagyfokú fizikai hasonlóságának szerepére hívták fel a figyelmet, ami a fejlődés egy bizonyos fokán lehetővé teszi – szerintük – a kettő kapcsolatának értelmezését (pl. Gibson, 1971, 1979; Szokolszky & Dúll, 2006). Nehéz azonban módszertani szempontból megkérdőjelezhetetlen érvet felhozni bármelyik oldal igaza mellett. Érvényes következtetés levonásához azt kellene elvárnunk a szülőktől, hogy neveljék gyermekeiket egy meghatározott életkorig vizuális reprezentációktól mentesen – vagyis soha ne nézegessenek képeskönyveket, tévét, videót, fényképeket, rajzokat, de még a falon lógó képeket is tüntessék el, és kerüljék a hirdetőtáblákat is – ami azonban nyilvánvaló etikai és elvi okokból lehetetlen (és egyúttal nagyon nehezen kivitelezhető). Egy kutatóházaspár azonban olyannyira hitt a megértés velünk születettségében, hogy úgy döntöttek, saját fiukat egy ideig képektől elzártan nevelik. Amikor a gyermek betöltötte a 19 hónapos kort, élethű képeket mutattak neki számára jól ismert tárgyakról. Azt tapasztalták, hogy a gyermeknek nem okoz nehézséget a képen szereplő tárgyak megnevezése. Eredményükben a képmegértés veleszületettségének igazolását látták (Hochberg & Brooks, 1962). Amint azt a fejezet további részében bemutatott kutatásokból láthatjuk majd, a képesség meghatározása és mérése azonban összetettebb annál, minthogy egyetlen esettanulmány eldönthesse e vitát.

3. Modernebb módszerek a „gén-környezet” vita eldöntésére: a preferenciális nézés módszer

A kutatók ezért esettanulmány helyett kísérleteket végeztek, amelyben a preferenciális nézés módszer alkalmazásával igyekeztek meggyőzőbb bizonyítékokat felmutatva megválaszolni a kérdést. Bár ezzel a módszerrel fiatal, beszélni még nem tudó csecsemők vizsgálata is lehetséges, a megválaszolandó kérdést – érthető módon – szűkebbre kell szabni. A módszer ugyanis azt nem teszi lehetővé, hogy a képen reprezentált objektumok felismerésének képességét mérje, azt viszont igen, hogy eldöntse, képesek-e a csecsemők különbséget észlelni a tárgy és annak képe között.

A preferenciális nézés módszer alkalmazása azon a feltételezésen alapszik, hogy a csecsemők hosszabb ideig néznek számukra újdonságot jelentő, őket meglepő, vagy éppen számukra vonzóbb ingereket. Ezért, ha vizsgálati helyzetben, az édesanyja ölében ülő csecsemőnek bemutatunk egy valós, háromdimenziós tárgyat, ami újdonságértéke miatt azonnal felkelti a kicsi érdeklődését, majd addig ismételjük e tárgy bemutatását, amíg unalmassá válik (vagyis a gyermek hozzászokik az ingerhez), és ekkor hirtelen a tárgyat lecseréljük annak a képére, mérhetővé válik számunkra, képes-e különbséget észlelni a kettő között. Ha ugyanis az új inger ismét felkelti érdeklődését (nézési ideje ismét megemelkedik), bizonyítékát kapjuk, képes a tárgyat különbözőnek észlelni annak képétől. A kutatások azt találták, hogy már öt hónapos korukban újult érdeklődést mutatnak a kép iránt, tehát pontosan tudják: tárgy és képe nem azonosak (pl. Barrera & Maurer, 1981; DeLoache, Strauss, & Maynard, 1979; Dirks & Gibson, 1977; Rose, 1977; Slater, Rose, & Morison, 1984).

4. Útban a megértés felé: a szimbolikus viszonyok vizsgálatának egy lehetséges módja

Kétség sem férhet azonban ahhoz, hogy a vizuális szimbólumok megértése és megfelelő használata többet vár el két- és háromdimenziós objektumok megkülönböztetésénél, vagy éppen képen ábrázolt tárgyak felismerésénél. A modernebb kutatások ezért arra keresnek választ, mit értenek az alig néhány éves kisgyerekek szimbólum és szimbolizált viszonyából. A kérdés vizsgálatára a kutatások egy része a kultúránkban felnövő gyerekek számára jól ismert közös képeskönyv nézegetési helyzetet alkalmazza.

A gyerekek laboratóriumi helyzetben a vizsgálatvezetővel nézegetnek egy olyan – szándékosan e célra kialakított – képeskönyvet, amelyben számukra jól ismert tárgyak képei között felbukkan egy-egy olyan tárgyról (például egy fém lágytojástartóról) készült is, amivel korábban nem találkozhattak. A képnézegetés során a vizsgálatvezető egyesével megnevezi a tárgyakat (az elnevezések ismertek a gyerekek

számára). Ilyen módon a gyerekek tapasztalatot szerezhetnek arról, hogy a vizsgálatvezető a tárgyak nevének megbízható ismerője. Az újszerű tárgy neve azonban ismeretlen számukra, ezt a vizsgálatvezető egy olyan műszóval illeti (*blicket* – a kutatás angol nyelvterületen zajlott), ami bár nem létezik a gyermek anyanyelvében, de megfelel minden olyan szabálynak, ami egy szó adott nyelvben való létezéséhez szükséges. Ezt követően tesztelik, sikerült-e a gyermeknek elsajátítani az új szót, illetve, hogy képes-e a képnézegetési helyzetben elsajátított szót a szó valós referensére, a tárgy képére is kiterjeszteni. Így mérhetővé válik, érti-e a gyerek, hogy mi a kapcsolat kép és a képen szereplő valós tárgy között. Ha ugyanis tudja, hogy a kép neve egyben a tárgy neve is, bizonyítékát adja: érti, hogy a kép a valós tárgyra vonatkozó közvetlen utalás. Tesztelik továbbá a gyerekek általánosítási képességét is, vagyis hogy az elnevezést a tárgy azonos kategóriába eső más példányaira is alkalmazzák-e (például egy műanyag lágytojás-tartóra). Hiszen fontos megtanulniuk különbséget tenni aközött, hogy tárgyak egy általános osztályáról (macska) vagy egy konkrét tárgyról (Cirmi) kapnak információt képnézegetés során. Ebben az esetben a macska elnevezés nem csupán a képen ábrázolt példányra utal, míg a Cirmi szó csak és kizárólag egy meghatározott macska neve, nem általánosítható tehát a faj (azaz a vizsgált tárgyosztály) összes egyedére. A kutatások azt találták, hogy ha megfelelően élethű kép segítségével történik a tanítás, már a 15 hónaposok is képesek kiterjeszteni az újonnan elsajátított szót annak referensére, viszont az általánosítás csak valamivel később, 24 hónapos koruk környékén sikerül (Ganea, Allen, Butler, Carey, & DeLoache, 2009; Ganea, Pickard, & DeLoache, 2008; Preissler & Carrey, 2004).

A kutatást olyan kultúrában megismételve, ahol a gyerekek először általános iskolába kerüléskor találkoznak képeskönyvekkel, azt találták, hogy míg a képen reprezentált tárgyakat könnyűszerrel felismerik, és az újszerű szavak elsajátítása sem okoz számukra nehézséget, csupán 27 hónapos koruk környékén képesek a megnevezést a képről a valós, háromdimenziós tárgyra is kiterjeszteni, más kategóriapéldányokra általánosítani pedig ekkor sem tudják még. Vagyis amire a képekkel gazdagon elárasztott kultúrákban felnövő gyerekek nem sokkal első születésnapjuk után képesek, nekik – a képekkel egy meghatározott életkorig nem találkozó társaiknak – csak egy évvel később sikerül. A kutatás egyrészt a tapasztalatok jelentőségére hívja fel a figyelmet a szimbolikus viszonyok megértésében (Walker, Walker, & Ganea, 2012), másrészt a tapasztalatok szerepét vagy ellenkezőleg, a veleszületettséget hangsúlyozó nézőpontok integrációjának szükségességére is rávilágít. Hiszen, ha visszakanyarodunk a kutatók kiinduló kérdésfeltevéséhez, jelen tudásunkkal azt a választ kell adnunk, hogy mindkét oldalnak egyszerre van igaza és téved is. Meg kell ugyanis különböztetnünk az előzetes tapasztalatot feltehetően nem igénylő differenciálási képességet reprezentáció és reprezentált között, a szimbolikus viszonyok nagy valószínűséggel tapasztalaton és tanuláson nyugvó átlátásától.

Kultúránkban a szülők és kisgyermekkel foglalkozó szakemberek nevelési gyakorlatának szerves részét képezi a közös képeskönyv nézegetés, rajzolás, mesefilm nézés. A kutatások további megerősítést adnak e gyakorlat hasznossága mellett. A legkorábbi időszakban (körülbelül a gyermek 1,5 éves koráig) a képeskönyv nézegetés során főként a szimbólumon reprezentált tárgy megnevezése, illetve megmutatása dominál, ami jelentősen bővíti a gyerek szókincsét (pl. DeBaryshe, 1993; Sénéchal & Cornell, 1993; Whitehurst et al., 1994). Ahogy idősödnek, úgy a tárgy megnevezése és megmutatása helyett egyre inkább kategóriatagságának hangsúlyozása, valamint a szülő tárgyról birtokolt tudásának átadása válik hangsúlyossá. Ez utóbbi pedig szükségszerűen a gyermek ismereteinek bővülését eredményezi (pl. Adams, 1990; Bialystok, 1995; Justice & Ezell, 2000; Mason, 1980).

5. A szimbolikus viszonyok kifinomultabb értésének vizsgálata

Ha tovább akarunk haladni a vizuális szimbólumok megértésének lépcsőjén, akkor olyan vizsgálati helyzetet kell terveznünk, ahol nem pusztán a szimbólum nevét kell kiterjesztenie a gyermeknek a szimbolizáltra, hanem a szimbólum hordozta információt is hasznosítani kell. Ilyen a már klasszikusnak tekinthető vizsgálati helyzet, ahol a 2-3 év közötti kisgyermeknek egy elrejtett tárgyat kell valamilyen vizuális szimbólum alapján megjelölnie a vonatkozó valóságban (DeLoache, 1987). „Valóság” az, amire a szimbólum vonatkozik/utal. Ez esetben a szobáról készült kép vonatkozó valósága a szoba. A vizsgálat során a gyerekeket bevezetik nagy Snoopy szobájába, ami egy egyszerű, nappalinak berendezett szoba, telis-tele olyan berendezési tárgyakkal, melyek a gyerekek számára jól ismertek (kanapé, asztal, párnák, szőnyeg, függöny stb.). Majd átvezetik egy másik szobába, ahol láthatják kis Snoopy szobáját, ami az eredeti szoba 1:16 arányú pontos kicsinyített mása. Elmagyarázzák a gyermeknek, hogy kis Snoopy szobája nagy Snoopy szobájának pontos megfelelője. A gyerekek a felnőtt szavainak hitelességéről meg is győződhetnek, mivel kis Snoopy szobájának berendezési tárgyait egyesével át is viszik a vizsgálatvezetővel nagy Snoopy szobájába, ahol összehasonlíthatja annak megfelelőjével (ún. orientációs fázis). Miután az összes összevetés megtörtént, visszavezetik a gyermekket a kis Snoopy szobáját (vagyis a modell szobát) tartalmazó helyiségbe, és elmagyarázzák neki, hogy nagy Snoopy elbújt valahová a szobájában pont ugyanoda, ahová kis Snoopy bújt az ő szobájában. Majd kis Snoopyt a vizsgálatvezető jól láthatóan elhelyezi a modellben valahová (például a kanapé díszpárnája mögé). Ezután bekíséri a gyermeket nagy Snoopy szobájába, és keresésre buzdítja. Ha érti a gyermek a szimbolikus kapcsolatot a valós szoba és modellje között, könnyűszerrel meglegli nagy Snoopyt. Az eredmények azt mutatják, a feladat helyes kivitelezése 3 éves korra várható. Az ilyen korú kisgyermek az esetek majd 80%-ában sikeresen keresnek, azonban a fél évvel fiatalabbak még

meglehetősen gyenge (20% körüli) teljesítményt mutatnak (pl. DeLoache, 1987, 1996, 2000; DeLoache, Miller, & Rosengreen, 1997; DeLoache & Sharon, 2005; Marzolf & DeLoache, 1994; Troseth, Pickard, & DeLoache, 2007).

Fontos ugyanakkor hangsúlyoznunk, hogy ebben az életkorban a szimbolikus viszonyok átlátása még meglehetősen kezdetleges, illetve több tényező is befolyásolja. Az előbb leírt vizsgálati eredmény ugyanis több előfeltétel teljesülése mellett várható csupán. Az első és legfontosabb a – közös képnézegetést alkalmazó vizsgálatokban is előkerülő (Ganea et al., 2008; Ganea et al., 2009) – ikonicitás, vagyis szimbólum és szimbolizált fizikai hasonlóságának mértéke. Minél élethűbb mása a modell a szobának, annál könnyebb dolga van a gyermekeknek. Az eredmények szerint ugyanis a gyerekek teljesítménye leromlott azokban a vizsgálati helyzetekben, ahol (1) a kis modell elrendezése nem követte tökéletesen a szoba berendezését (például a szobában a kanapé az ajtóval szemközi fal előtt állt, míg a modellben az ajtó melletti fal előtt), illetve, (2) ha a berendezési tárgyak fizikai megjelenésükben különböztek a modell tárgyaktól (a szék kárpitja zöld volt a szobában, piros a modellben) (Marzolf, DeLoache, & Kolstad, 1999; Troseth et al., 2007). Más szempontból tekintve az eredményeket, az ilyen helyzetben bekövetkezett teljesítményromlás nem feltétlenül tekinthető gyengülésnek. Éppen ellenkezőleg, akár érettebb reprezentációs képességet is jelenthet. Ebben az esetben ugyanis a modell a szoba hamis reprezentációjának is tekinthető, így ebben a helyzetben nem várható el a gyerekektől, hogy megfeleltessék a kettőt egymásnak.

A feladat helyes kivitelezésének második előfeltétele az eljárás azon része, ahol a vizsgálatvezető és a gyermek közösen tapasztalatot gyűjtenek a modell és a valós szoba berendezési tárgyainak azonosságáról (orientációs fázis). E nélkül a közvetlen megfeleltetés nélkül ugyanis szintén drasztikus teljesítményromlás következik be. Ha csak verbális segítséget kapnak a résztvevő gyerekek a tárgyak egymáshoz való viszonyáról (vagyis a vizsgálatvezető pusztán elmondja nekik, hogy kis Snoopy széke ugyanúgy néz ki, mint nagy Snoopyé), akkor csupán négy éves korban hozzák az egyébként már három éves korban várható teljesítményt. Szoba és modellje szimbolikus kapcsolatának bármilyen közvetlen kihangsúlyozása nélkül pedig mindössze 5-6 éves korukban oldják meg helyesen a feladatot (DeLoache, Mendoza, & Anderson, 1999).

A kutatók korai feltételezését követve - miszerint a szimbólumok értelmezése nem igényel előzetes tapasztalatot (úgymond velünk született), hanem a fejlődés egy bizonyos fokán a nagyfokú fizikai hasonlóságnak köszönhetően a szimbolikus viszonyok mintegy kikristályosodnak (pl. Gibson, 1971, 1979) – megjelent a szimbólum alapú keresési helyzet megoldására is egy lehetséges alternatív magyarázat. Eszerint a sikeres keresés nem a szimbolikus viszonyok értelmezési képességétől függ, hanem elegendő hozzá a modell és a szoba tárgyainak hasonlóságát észlelni, és e hasonlóságra hagyatkozva keresni. Az alternatív álláspontot képviselő kutatók szerint a gyer-

mek könnyű szerrel megtalálhatja nagy Snoopyt, ha látja kis Snoopyt a sötétítő függöny mögött, és így nagy Snoopy szobájában nincs más dolga, mint egy ugyanolyan sötétítőt keresni (pl. Blades & Spencer, 1994; Lillard, 1993). A feltételezés helyességének ellenőrzésére olyan vizsgálati helyzetet terveztek, ahol mérték, hogy sikeresebbek-e a szimbólum alapú keresési helyzetben is azok a gyerekek, akik maguktól be tudják azonosítani a szoba és a modell berendezési tárgyainak azonosságát. Az eredmények azonban azt mutatták, hogy nincs összefüggés a két helyzetben nyújtott teljesítmény között. Míg a 2,5 évesek jelentős részének nem okozott problémát a tárgyak közti hasonlóság észlelése, az esetek 79%-ában helyesen végezték el a megfeleltetést, addig keresési teljesítményük a szimbólum alapú keresés során továbbra is 20% körül mozgott (DeLoache, Kolstad, & Anderson, 1991; Marzolf et al., 1999; Troseth et al., 2007).

DeLoache (2004b) által a helyes keresés előfeltételének tekintett hármastól a leginkább vitatható (3) a modell és szoba aránykülönbségének kérdése. Egy vizsgálatukban azt találták, hogy ha a modell és a szoba közti aránykülönbséget 1:16-ról 1:2-re csökkentik, akkor a gyerekek teljesítménye javult. Vagyis azzal, hogy felnagyították a reprezentációt, amire hagyatkozva keresni kell, a gyerekek nagyobb sikerrel találták meg nagy Snoopyt. Eredményüket a hasonlóság fontosságára hivatkozva magyarázták. Vagyis szerintük a jelentős aránybeli különbség eltüntetésével szimbólum és szimbolizált hasonlósága erősödött, ami a korai időszakban, amikor a szim-



1. ábra. Képalapú keresési helyzet illusztrációja. Míg az alig 2 éves kislány nem érti, hogy a valóságban is ugyanott kell keresnie a játék kutyát, ahol a képen látja, addig a fél évvel idősebb kislány könnyűszerrel megoldja a feladatot (forrás: szerző felvétele)

bolikus viszonyok átlátása még kezdetleges, nagy jelentőséggel bírhat (DeLoache, Kolstad, & Anderson, 1991). A következtetés alapján joggal merült fel a kérdés, a különbség megszüntetésével tovább növelhető-e a gyerekek teljesítménye. A kérdés teszteléséhez olyan elrendezést alakítottak ki, ahol nagy Snoopy szobájának reprezentációja, egy annak mind berendezésében mind méretében tökéletesen megfelelő másik szoba volt. Ebben a helyzetben azonban nem hogy javult volna a gyerekek keresési teljesítménye, még azt a szintet se tudták elérni, ami az életkoruk alapján normál körülmények között várható volna, teljesen összezavarodtak (DeLoache & Sharon, 2005).

A szimbólum-alapú keresési feladatot úgy is elvégezték a gyerekekkel, hogy nem modell, hanem kép vagy videofelvétel árulja el számukra Snoopy rejtkehelyét a szobában (DeLoache & Burns, 1994; Troseth & DeLoache, 1998). E két szimbólum esetében a gyerekek keresési teljesítménye majd fél évvel korábban eléri a 80% körüli szintet. Vagyis kép vagy videó alapján már 2,5 éves korukban sikerrel keresnek, viszont szintén fél évvel korábban 2 évesen e szimbólumok használata is problémás még.

5.1. A MEGÉRTÉS NEHÉZSÉGÉNEK MIBENLÉTÉRŐL: A KETTŐS TERMÉSZET HIPOTÉZIS

A jelentős életkori különbséget a modell-, illetve a kép- vagy videó alapú keresési helyzet sikeres megoldásában azzal magyarázták, hogy míg ennyi idős korokra a gyerekek rengeteg tapasztalatot halmozhatnak fel képekkel, videofelvételekkel (napjainkban pedig még több virtuális médiummal), és tanulhatnak ezek reprezentációs tartalmáról, addig modellekkel ez kevésbé jellemző. (Kivételt talán csak az építész-mérnökök gyermekei jelenthetnek, akik találkozhatnak makettekkel a szülő dolgozószobájában, és láthatják is akár a valóságban is a tervek alapján elkészült házat.) DeLoache (2002, 2004a, 2004b) szerint a megértés legfőbb nehézsége a szimbólumok kettős természetének belátásából adódik. Ahhoz ugyanis, hogy a gyerek megfelelőképpen tudja értelmezni a vizuális szimbólumokat, értenie kell azt, hogy ezek a szimbólumok egyszerre valós tárgyak, amik kézzel foghatók, amikkel játszani lehet, ugyanakkor referenciális utalások is a szimbolizáltra, aminek reprezentálására létrehozták őket.

Egy vizsgálatban a kettős természet átlátásának képességét vizsgálták 30 hónapos kisgyerekek és felnőttek bevonásával képi szimbólumok esetén. Mind a felnőtt, mind a fiatal vizsgálati személyek tisztában voltak azzal, bizonyos tulajdonságok hiába nem a konkrét tárgy, hanem pusztán annak képe jelenlétében hangzanak el, a valós tárgyra vonatkoznak. Például egy pénztárca képének bemutatásakor, „A farzsebemben hordom.” kijelentést nemcsak a felnőtt vizsgálati személyek kötötték a valós pénz-

tárcához (nem pedig annak képéhez), hanem az alig 2,5 éves kisgyermek is. Míg más állítások esetén – mint pl. „Nagyon tetszik!” -, melyek legalább annyira vonatkozhattak a képre, mint magára a tárgyra, mind a gyermekek, mind a felnőttek elbizonytalanodtak. Ennyiből ugyanis nem volt eldönthető, melyik entitásra utal a vizsgálatvezető, és legtöbbször hangot is adtak ebbéli bizonytalanságuknak (Preissler & Bloom, 2007).

A közös képeskönyvnézegetési-tapasztalatok feltehetően ennek a többlet tartalomnak a megértését könnyítik meg, hiszen ilyen módon a gyerekek a legkorábbi időszaktól fogva kapnak információt a referensről. Persze ez az információszerzés legtöbb esetben közvetett, hiszen a szülők még fényképek nézegetése során is meglehetősen ritkán végeznek közvetlen megfeleltetést szimbólum és szimbolizált között. Tovább nehezíti a helyzetet, hogy a képeskönyben szereplő cica – általában – nem egy konkrét macskára utal, a gyerekek tehát meg kell értenie, hogy amit ilyen módon tanul, az egyrésztől nem csak a kétdimenziós (rajzolt, fényképezett) állatra vonatkozik, másrésztől nem is egy konkrét háromdimenziós macskára, hanem a macskákra általában. Továbbá ez a tudás még nem jelenti a szimbolikus viszonyok érett átlátását, csupán előhangolja azt. A modellek esetében más a helyzet. Míg babaházakkal, játékkonyhákkal, játék szerelőpadokkal, kisvasutakkal találkoznak a gyerekek, ritkán utalnak ezek a játékok valós tárgyakra. Ráadásul háromdimenziós mivoltuk miatt sokkal játékra csábítóbbak, mint a kétdimenziós képek.

Ezt figyelembe véve könnyen érthető, hogy modell-alapú keresési helyzetben a gyerekek szívesebben játszottak kis Snoopy szobájával, minthogy keresésükhöz egyfajta térképnek kezeljék (pl. DeLoache, 1987, 1991, 1996; DeLoache et al., 1997; Marzolf & DeLoache, 1994). Ahogy tehát képek esetén életük legkorábbi pillanatától hangolódnak annak referenciális tartalmára, modellek esetében a kettős természetből sokkal inkább a tárgy jelleg dominál. A feltételezést alátámasztandó DeLoache (2000) egyik kutatásában annyit változtatott a megszokott kutatási elrendezésen, hogy a gyerekek nem férhettek hozzá közvetlenül kis Snoopy szobájához, mert azt egy üveglap mögé helyezte. Viszont az üveglap abban nem akadályozta őket, hogy jól láthassák, hová rejti el a vizsgálatvezető kis Snoopyt. Ennek az aprócska módosításnak köszönhetően drámai teljesítményjavulás következett be a 2,5 éves korosztályban, teljesítményük megközelítette az ablak nélküli helyzetben csupán 3 évesektől várható szintet. Eredményét DeLoache (2000) a kettős reprezentáció hipotézis bizonyítékeként értelmezte.

5.2. A MEGÉRTÉS NEHÉZSÉGÉNEK MIBENLÉTÉRŐL: AZ INTENCIONÁLIS TERMÉSZET HIPOTÉZIS

Nem kerülheti el figyelmünket, hogy míg képek és modellek esetén könnyen érthető a tárgyi mivolt és referenciális tartalom megkülönböztetése, videofelvételek esetén kevésbé egyértelmű, mit tekintünk konkrét fizikális tartalomnak, ami félrevezeti a gyerekeket, és akadályozza a szimbólum referenciális tartalmának értelmezését. Fontos emiatt a vizuális szimbólumok egy másik jellegzetességét is megemlítenünk, ami feltehetően a legfiatalabb kortól kezdve ugyancsak fontos szerepet játszik a megértés fejlődésében. Már Judy DeLoache (2004a) is az intencionalitást nevezi a szimbolizáció szívének, utalva arra – az eddig nem említett, bár jelentős – előfeltételre, amitől a szimbólum szimbólummá válik. A képlet egyszerű: egyetlen ember alkotta „tárgy” sem szimbólum saját jogán, szimbolizáló szándék kell hozzá, hogy azzá váljon. A környezeti szuggesztív kommunikáció szempontjából fontos momentum az az emberi intenció, hogy egy „tárgy” egy másikra utaljon. Ha azonban jelen van a szimbolizáló szándék, akkor ilyen módon bármilyen tárgy szimbólummá válhat. Gondoljunk például egy gyermekrajzra. Egy egyszerű gomolyagfirka is megjeleníthet kutyát, ha a gyerek ezzel az ábrázolási szándékkal rajzolta azt. A tárgyat pedig azért kellett idézőjelek közé tennünk, mivel természetesen nem szükséges, hogy a szimbólum fizikai értelemben tárgy legyen, egy emberi gesztus vagy éppen hangsor is betölthet szimbólumfunkciót.

Számos kísérleti példa igazolja, hogy a gyerekek meglehetősen korán érzékenyek a szimbólumlétrehozó szándék különböző kifejeződéseire. Nyelvi szimbólumok esetén már 16-19 hónapos korukban aktívan figyelik (monitorozzák) a felnőtt tekintetének irányát, ami segít eldönteniük, hogy a környezet mely új tárgyára vonatkozhat a számukra eddig idegen hangsor. Amire ugyanis a felnőtt a tekintetét függeszti (vagy éppen rámutat), az nagy valószínűséggel az a tárgy, aminek a nevét mondja (Baldwin, 1991, 1993). Minél félreérthetőbb a környezet – e példán belül maradvá: minél több ismeretlen nevű tárgy vesz körül bennünket – annál fontosabb a „hozzáértőbb” felnőtt társ ismereteire támaszkodni, ami pedig viselkedéséből (például tekintetének irányából) kikövetkeztethető.

Képi szimbólumok esetén a 26-33 hónaposok legalább ilyen hatékonyan alkalmazkodik az alkotó tekintetének irányát, annak eldöntésére, mit ábrázolhat egy rajz. Vizsgálati helyzetben a felnőtt két kör alakú tárgy megfigyelése után, tekintetét az egyikre függesztve rajzolást imitált. Majd felfedve a gyermek számára a rajzot (egy egyszerű sematikus kör ábrát) egy újszerű szót mondott. A gyerekek megértették, hogy a kép a két kör alakú tárgy közül melyiket ábrázolja, és így a tesztfázis során, amikor a vizsgálatvezető a szót mondva kérő mozdulatot tett, nemcsak rajzát, hanem a tárgyat is a kezébe adták. Mivel azonban a vizsgálat eredményét úgy is értelmezhetnénk, hogy a gyerekek nem a vizsgálatvezető rajzszándékára, pusztán preferenci-

ájára következtettek a tekintetéből (vagyis hogy a két tárgy közül melyik tetszik neki jobban), a vizsgálatot egyetlen változtatással megismételték. Az aprócska változtatás abból állt, hogy a vizsgálatvezető nem rajzolt, pusztán „véletlenül” találta a rajzot. Ebben a helyzetben a gyerekek az újszerű szót nem kötötték egyetlen tárgyhoz sem, csak a rajzhoz, mivel annak referensére vonatkozó információ nem állt rendelkezésükre (Preissler & Bloom, 2008).

A gyerekek 3-4 éves koruk között már saját rajzaik esetén is meglehetősen mereven alkalmazzák a kizárólagosság elvét (Perner, 1991), vagyis, hogy a szimbólum csak és kizárólag azt szimbolizálhatja, aminek szimbolizálására létrehozták. Ha ugyanis arra kérik őket, rajzoljanak le egy léggömböt, akkor is kitanának amellett, hogy a kép léggömböt ábrázol, ha egy személy – aki a rajzolás során nem volt jelen, így nem ismerhette az előzetes rajzszándékot – utal arra, hogy a kép akár egy nyalókat is ábrázolhat (Bloom & Markson, 1998).

A gyerekek tehát 2,5 éves koruk körül elkezdik érteni, hogy a képek emberi szándék kifejeződései, ami által alkotójuk egy másik „valóságra” igyekszik utalni (legyen az akár valóban létező valóság, akár fantáziavilág). Ez az életkor pedig – nem meglepő módon – egybeesik azzal, amiben DeLoache és munkatársai szerint (DeLoache, 1991; DeLoache & Burns, 1994) a kép-alapú keresési helyzet helyes megoldása várható. A szimbolikus tárgyak létrehozása mögött meghúzódó emberi szándék értése tehát nagy valószínűséggel segít nekik a szimbólumok absztrakt többlettartalmának számításba vételében (Callaghan & Rankin, 2002; Rochat & Callaghan, 2005).

6. Összefoglalás: az első három év fejleményei és ami utána következik

Az első három év során a gyerekek szimbólumalkotó, -értelmező és -használó képessége rohamosan fejlődik. Ebben a fejlődésben szerepet játszik a – feltehetően – velünk született (implicit) képesség a két- és háromdimenziós tárgyak közti különbség észlelésére, másrészt a tapasztalatok, amelyek lehetővé teszik a szimbolikus viszonyok egyre kifinomultabb átlátását.

Meg kell azonban jegyeznünk, hogy a nagyjából három éves korra kialakuló vizuális szimbólumhasználat még sokáig nem működik kifogástalanul. Még idősebb óvodáskorúakkal is megesis például, hogy azt gondolják: a fagyí képe is hideg, nemcsak a valódi fagyfalt (pl. Beilin & Pearlman, 1991; Callaghan & Rankin, 2002; Rochat & Callaghan, 2005). Vagyis, bár a gyerekek már három éves korukra jelentős lépéseket tesznek a felnőtt szimbólumhasználat kialakulása felé, bőven van még mit tanulniuk.

Ráadásul az egyes vizuális reprezentációk megértése nem teljesen azonos időben fejlődik, hiszen a tapasztalatszerzés lehetőségei eltérőek például képek vagy model-

lek esetén. Míg képek esetében a szimbólumok absztrakt (önmagán túlmutató) tartalma az élet legkorábbi pillanataitól hozzáférhető a gyerekek számára a közös képeskönyv nézegetési helyzeteknek, rajzolásnak köszönhetően, addig modellek esetén ez a fajta információszerzés többnyire akadályoztatott.

A szimbólumok megértését vizsgáló kutatások jelentős eltérést mutatnak abban, hogy a szimbolikus viszonyok milyen szintű értelmezését várják el a gyerekektől. Emiatt érthető, hogy a helyes megoldás várható életkora is kisebb eltéréseket mutat. Könnyebb dolga van a gyermeknek, ha annyit várunk el tőle, hogy egy képeskönyv nézegetése során elsajátított új tárgy nevét általánosítsa annak valós megfelelőjére (Ganea et al., 2008; Ganea, et al., 2009 ; Preissler & Carey, 2004), mint ha képi szimbólum alapján kellene megtalálnia egy elrejtett tárgyat a vonatkozó valóságban (pl. DeLoache, 1991; DeLoache & Burns, 1994).

Mind a vizuális szimbólumok kettős természete (pl. DeLoache, 1987, 2000; DeLoache et al., 1997; Marzolf & DeLoache, 1994), mind azok intencionális jellege eltérő időben válik átláthatóvá a gyerekek számára. A megértés pedig e kettő felfogásának függvényében várható csupán. A társas világ azonban a legkorábbi életkortól hasznos segítséget nyújt a szimbólumlétrehozás szándékvezéreltségének átlátásához. Nyelvi szimbólumok esetében például, a szimbólumhasználó tekintetének iránya fontos szerepet játszik szimbólum referensének kijelölésében (pl. Baldwin, 1991, 1993; Preissler & Bloom, 2008). A felnőttek gazdag verbalizációja rajzolás közben pedig a képi szimbólumok létrehozásának szándékvezéreltségét közvetíti a kisgyermek számára. Ami pedig saját alkotásaikat illeti, a külső szemlélők már akkor reprezentációs szándékot tulajdonítanak a gyermeknek, amikor őt valójában még csak a nyomhagyás öröme vezérli tevékenységében. Míg kezdetben a társas környezet nyomására utólag jelölik ki rajzuk referensét a kicsik, addig 3 éves koruk környékén rajzuk már előzetes szándékuk kifejeződése (pl. Callaghan, 1999; Callaghan & Rankin, 2002), amihez meglehetősen rigidén ragaszkodnak, akkor is, ha az formája alapján mást is reprezentálhatna (Bloom & Markson, 1998). A gyerekek tehát a legkorábbi pillanattól társas elmével értelmezik az őket körülvevő világot, így a vizuális szimbólumok értelmezéséhez is segítséget nyújt számukra a szimbólumlétrehozó intenció hozzáférhetősége (Callaghan & Rankin, 2002; Preissler & Bloom, 2008).

HIVATKOZÁSOK

- Adams, M. J. (1990). *Beginning to read: Thinking and learning about print*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Baldwin, D. A. (1991). Infants' contribution to the achievement of joint reference. *Child Development*, 62, 875–890.
- Baldwin, D. A. (1993). Infants' ability to consult the speaker for clues to word reference. *Journal of Child Language*, 20, 395–418.
- Barrera, M. E., & Maurer, D. (1981). Recognition of mother's photographed face by the three-month-old infant. *Child Development*, 52, 714–716.
- Beilin, H., & Pearlman, E. G. (1991). Children's iconic realism: Object versus property realism. In H. W. Reese, (Ed.), *Advances in child development and behavior*, 23 (pp. 73–111). New York, NY: Academic Press.
- Bialystok, E. (1995). Making concepts of print symbolic: Understanding how writing represents language. *First Language*, 15, 317–338.
- Blades, M., & Spencer, C. (1994). The development of children's ability to use spatial representations. In H. Reese (Ed.), *Advances in Child Development and Behavior*, 25 (pp. 157–199). New York, NY: Academic Press.
- Bloom, P., & Markson, L. (1998). Intention and analogy in children's naming of pictorial representations. *Psychological Science*, 9(3), 200–204.
- Callaghan, T. C. (1999). Early understanding and production of graphic symbols. *Child Development*, 70(6), 1314–1324.
- Callaghan, T. C., & Rankin, M. P. (2002). Emergence of graphic symbol functioning and the question of domain specificity: A longitudinal training study. *Child Development*, 73(2), 359–376.
- DeBaryshe, B. D. (1993). Joint picture-book reading correlates of early oral language skills. *Journal of Child Language*, 20, 455–461.
- DeLoache, J. S. (1987). Rapid change in the symbolic functioning of children. *Science*, 238(4833), 1556–1557.
- DeLoache, J. S. (1991). Symbolic functioning in very young children: Understanding of pictures and models. *Child Development*, 62(4), 736–752.
- DeLoache, J. S. (1996). Shrinking trolls and expanding minds: Early symbolic development. *Psychological Science Agenda*, 9(3), 8–9.
- DeLoache, J. S. (2000). Dual representations and young children's use of scale models. *Child Development*, 71, 329–338.
- DeLoache, J. S. (2002). The symbol-mindedness of young children. In W. W. Hartup, & R. A. Weinberg (Eds.), *Child psychology in retrospect and prospect: The Minnesota Symposia on child psychology*, 32 (pp. 73–101). LEA Publishing.
- DeLoache, J. S. (2004a). Becoming symbol-minded. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(2), 66–70.

- DeLoache, J. S. (2004b). Early development of the understanding and use of symbolic artifacts. In U. Goswami (Ed.), *Blackwell Handbook of Childhood Cognitive Development*. Oxford: Blackwell Publishing.
- DeLoache, J. S., & Burns, N. M. (1994). Early understanding of the representational function of pictures. *Cognition*, 52, 83–110.
- DeLoache, J. S., Kolstad, V., & Anderson, K. N. (1991). Physical similarity and young children's understanding of scale models. *Child Development*, 62, 111–126.
- DeLoache, J. S., de Mendoza, O. A. P., & Anderson, K. N. (1999). Multiple factors in early symbol use: Instructions, similarity and age in understanding a symbol-referent relation. *Cognitive Development*, 14(2), 299–312.
- DeLoache, J. S., Miller, K. F., & Rosengren, K. S. (1997). The credible shrinking room: Very young children's performance with symbolic and non-symbolic relations. *Psychological Science*, 8, 308–313.
- DeLoache, J. S., & Sharon, T. (2005). Symbols and similarity: You can get too much of a good thing. *Journal of Cognition and Development*, 6(1), 33–49.
- DeLoache, J. S., Strauss, M., & Maynard, J. (1979). Picture perception in infancy. *Infant Behavior and Development*, 2, 77–89.
- Dirks, J. R., & Gibson, E. (1977). Infants' perception of similarity between live people and their photographs. *Child Development*, 48, 124–130.
- Ganea, P. A., Allen, M. L., Butler, L., Carey, S., & DeLoache, J. S. (2009). Toddlers' referential understanding of pictures. *Journal of Experimental Child Psychology*, 104, 283–295.
- Ganea, P. A., Pickard, M., & DeLoache, J. S. (2008). Transfer between picture books and the real world by very young children. *Journal of Cognition and Development*, 9, 46–66.
- Gibson, J. J. (1971). The information available in pictures. *Leonardo*, 4, 27–35.
- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.
- Gombrich, E. H. (1969). *Art and illusion: A study in the psychology of pictorial representation*. Princeton, NJ: Bollingen Series/Princeton University Press.
- Goodman, N. (1976). *Languages of art: An approach to a theory of symbols* (2nd ed.) Indianapolis, IN: Hackett.
- Hochberg, J., & Brooks, V. (1962). Pictorial recognition as an unlearned ability: A study of one child's performance. *The American Journal of Psychology*, 75(4), 624–628.
- Justice, L. M., & Ezell, H. K. (2000). Enhancing children's print and word awareness through home-based parent intervention. *American Journal of Speech and Language Pathology*, 9, 257–269.
- Lillard, A. (1993). Young children conceptualization of pretend: Action or mental representational state? *Child Development*, 64, 372–386.
- Marzolf, D. P., & DeLoache, J. S. (1994). Transfer in young children's understanding of spatial representations. *Child Development*, 65, 1–15.
- Marzolf, D. P., DeLoache, J. S., & Kolstad, V. (1999). The role of relational similarity in young children's use of scale model. *Developmental Science*, 2(3), 296–305.

- Mason, J. (1980). When do children begin to read? An exploration of four-year-old children's letter and word reading competencies. *Reading Research Quarterly*, 15, 203–227.
- Perner, J. (1991). *Understanding the representational mind. Learning, development, and conceptual change*. Cambridge, MA: MIT Press
- Preissler, M. A. & Bloom, P. (2007). Two-year-olds understand the dual nature of pictures. *Psychological Science*, 18(1), 1–2.
- Preissler, M. A., & Bloom, P. (2008). Two-year-olds use artist intention to understand drawings. *Cognition*, 106, 512–518.
- Preissler, M. A., & Carey, S. (2004). Do both pictures and words function as symbol for 18- and 24-month-old children? *Journal of Cognition and Development*, 5, 185–212.
- Rochat, P., & Callaghan, T. C. (2005). What drives symbolic development? The case of pictorial comprehension and production. In L. L. Namy & S. Waxman (Eds.), *Symbol use and symbolic representation: Developmental and comparative perspectives* (pp. 1–21). LEA Publishing.
- Rose, S. A. (1977). Infants' transfer of response between two-dimensional and three-dimensional stimuli. *Child Development*, 48, 1086–1091.
- Sénéchal, M., & Cornell, E. H. (1993). Vocabulary acquisition through shared reading experiences. *Reading Research Quarterly*, 28, 360–375.
- Slater, A., Rose, D., & Morsion, V. (1984). New-born infants' perception of similarities and differences between two-dimensional stimuli. *British Journal of Developmental Psychology*, 2, 287–294.
- Szokolszky, A., & Dúll, A. (2006). Környezet–pszichológia. Egy ökológiai rendszerszemléletű szintézis körvonalai. In A. Dúll, & Á. Szokolszky (Eds.), *Környezet–pszichológia* (pp. 9–34). Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Troseth, G. L., Bloom Pickard, M. E., & DeLoache, J. S. (2007). Young children's use of scale models: testing an alternative to representational insight. *Developmental Science*, 10(6), 763–769.
- Troseth, G. L., & DeLoache, J. S. (1998). The medium can obscure the message: young children's understanding of video. *Child Development*, 69(4), 950–963.
- Walker, C. M., Walker, L. B., Ganea, P. A. (2012). The role of symbol-based experience in early learning and transfer from pictures: Evidence from Tanzania. *Developmental Psychology*, No pagination specified.
- Whitehurst, G. J., Falco, F., Lonigan, C. J., Fischel, J. E., DeBaryshe, B. C., Valdez-Menchaca, M. C., & Caulfield, M. (1994). A picture book reading intervention in daycare and home for children from low-income families. *Developmental Psychology*, 24, 552–558.

A környezet a vizuális művészi nevelésben

Sokan gondolják úgy, hogy a művészet nem tanítható, én mégis több mint negyven éven át művészeti neveléssel foglalkoztam először egy művészeti középiskolában (szakoktatásban), majd a közoktatásra is fókuszálva a tanárképzésben (MOME). Igaz, ez nem annyira „művészettanítás” volt, sokkal inkább művészettel nevelés, illetve művészeti pályára készülőket esetében a hagyományos kifejezési formák technikáinak átadása és az azok által feltételezett gondolkodásmód megértetése; általánosságban véve: rávezetés egy alkotó, autonóm értelmiségi magatartás kialakítására.

1. A művészeti nevelés gyakorlata

Amikor elkezdtem tanítani, többé-kevésbé azt és úgy tanítottam, amire és ahogyan korábban engem is tanítottak. Az idők folyamán azonban három dolog egyre világosabbá vált számomra. Az első a reflektálatlanság tarthatatlansága a művészeti nevelésben. A legtöbben úgy gondolják, a művészetről nem lehet beszélni, azt nézni, hallgatni, átérezni kell. Ennek következménye aztán az is, hogy a közgondolkodás a (magas) művészetet valamilyen ezoterikus „lila ködnek” tartja, a vizuális nevelésben (a rajztanításban) pedig a legutóbbi időkig elterjedt volt a „hangtalan tanítás” gyakorlata, aminek máig élő nyoma a korrektúra kifejezés használata: a tanár a készülő tanulói munkát a mintához igazítja, vagyis korrigálja, amit akár szó nélkül is megtehet.

Ennek a gyakorlatnak kimagaslóan káros következménye, hogy a tanuló nem érti meg igazán, hogy mit miért csinál, mi a munkája célja, miért jó az, ha ő ezt megtanulja; csak a kivételes tehetségek jutnak el az összefüggések megértéséig, az önálló gondolkodásig.

Az iskola feladata minden korban a hagyományos tudás, az erkölcsi normák, viselkedési formák továbbörökítése. A második súlyos gond a művészeti nevelésben az, hogy nálunk hagyományosnak csupán az évszázadokkal ezelőtti kifejezésmódokat, technikákat, művészi gondolkodást tekintik. A közelmúlt művészete, a közvetlen elődök magas kultúrája hiába jelenik meg már múzeumokban is, nem képezi eleven részét a tanításnak. Az előbb említett két probléma pedig arra a harmadikra vezethető vissza, hogy a művészetoktatás nem ágyazódik a mába, alapját nem a mai problémákra reflektáló kortárs művészet képezi, sokkal inkább a ma is létező, elmúlt

korszakok esztétikáját, művészeti gondolkodását konzerváló alkotások, amiket lehet „mai művészetnek” nevezni, de semmiképpen sem sorolhatók a kortárs művészet körébe. Ezt a megkülönböztetést a tanárok többsége nem tudja (vagy nem akarja) megtenni. Többségük teljesen tájékozatlan a kortárs művészet területén. Pedig a szélsőséges múltba fordulás a művészeti nevelés területén is rendkívül káros hatású: a tanulóiban erősíti az előítéletességet, a beszűkülést, a nyitottság, a vállalkozó-kedv csökkenését.

A vizuális művészetekben évszázadokon át hagyományosnak számító rajzi, festészeti képzés a dolgok egy nézőpontból való megjelenítésére szorítkozik. Így készülnek a rajzok és a fotók; a festmények is sokáig egyetlen statikus nézőpontból (a festőtől) ábrázolták a dolgokat, cselekményeket és az azokat befogadó tereket. Az ezeket előkészítő tanulmányok többnyire ábrázolási klisék betanulásai, amik nélkülözik a tér, a téri helyzetek valódi átélését, megértését.

Wölfflin (1929/1969) szerint az egyik kép a másik képnek mindig többet köszönhet, mint a közvetlen szemléletnek. Ha ez nem így lenne, minden festőnek újra fel kellene fedeznie a festészetet. A kép csak úgy képes betölteni kommunikatív szerepét, ha bizonyos egyezményes jelrendszert használ, ha azokat bizonyos konvenciók szerint alkalmazza.

„Mivel a művészet – nyelvi jellegének megfelelően – jelekkel helyettesíti a dolgokat, és mert mindig kevesebb a jel, mint a dolog, nem kerülhet el bizonyos sematizmust és konvencionálizmust. A legspontánabb, a legéletközelibb művészet sem használ minden benyomásra vagy képzetre sajátos új jelet, hanem «szótára» van, amelyben több különféle fogalomra gyakran egyetlen kifejezés áll. Minden stíluskorszaknak, nemzedéknek, bizonyos mértékig minden művésznak megvan a maga szótára, mind a maguk ábrázolási sémáit használják.” (Hauser, 1978. 303) A nézők, a közönség pedig megtanulja ezeket az ábrázolási konvenciókat, elfogadja őket, mint „játékszabályokat”.

A reneszánszban alakult ki az a gyakorlat, hogy a művésznövendék már nem csupán betanulta a szabályokat a mintakönyvek másolásával, hanem megtanulta azokat „élesben” is alkalmazni tanulmányrajzok látvány alapján (természet után) való készítésével. Ám valójában nem magát a modellt látta maga előtt. Még a 19. században is, ha például egy festő kiment a szabadba festeni, a szeme előtt sokkal inkább a korábban látott tájképek lebegtek, és csak azokon keresztül látta a szeme előtt elterülő tájat. Ezen a gyakorlaton később azok a művészek változtattak, akik másként közelítettek az alkotáshoz: nem annyira az ábrázolási klisékkel, sokkal inkább az elsődleges térélményekkel, a látvány megértésével vagy az általa indukált gondolatokkal voltak elfoglalva.

Ebből adódóan a 20. századi művészetben az emberi környezet sokkal összetettebben, változatosabb módokon jelenik meg: bizonyos alkotások már nem csupán ábrázolják a tájat, hanem alakítják azt, nem csupán ábrázolják a teret, hanem maguk

hoznak létre különös térélményt nyújtó környezetet, vagy éppen reflektálnak egy adott térre.

Tanítási gyakorlatomban többször is alkalmaztam a „fordított megközelítést”, amikor is a vizsgálódás tárgyát vagy magát a vizsgálódás módszerét, menetét úgy alakítjuk át, hogy a végsőig eltorzítva azt a pontot keressük, amikor már nem tekinthető ugyanannak, ami eredetileg volt. Az adott dolog lényege a „még” és a „már” közötti határon keresendő. Mit lehet megtenni egy tárggyal, egy folyamattal, hogy még megőrizze eredeti funkcióját? Milyen átalakításokon, transzformációkon mehet keresztül anélkül, hogy elveszítené „identitását”? Ezek a gyakorlatok kellő figyelemmel nyilvánvalóan önmagukon túlmutató tanulságokkal járhatnak, hiszen az identitás kérdése (ami a kortárs művészetnek is gyakran kerül a fókuszába) mindannyiunk számára nagyon fontos, így az eredeti azonosságukat elvesztő tárgyak, illetve az ide vezető folyamatok metaforaként is értelmezhetőek.

A következőkben néhány példával illusztrálom azokat a problémaköröket, amelyek tanítási gyakorlatomban – az alkotás lehetősége mellett – a tér jobb megértését, átélését célozták (Bodóczky, 1998, 2012).

2. A térrel foglalkozó művészeti projektfeladatok

2.1. AZ EGYNÉZŐPONTÚSÁG

Az egyetlen nézőpont korlátainak megtapasztalására születnek általában az extrém nézőpontokból készült rajzok. Amikor a konyhaszék nem a padlón áll, hanem a mennyezetről függesztve, a levegőben megbillenve alulnézetből látszik, már szinte elveszíti azonosságát. Hasonló a helyzet a szekrény tetejére ültetett és így erősen alulnézetből rajzolt modellel.

Számos kiváló iskolai feladat alkotható az egy nézőpontból adódó játékos illúziókból, ami arra figyelmeztet, hogy az egynézőpontúság időnként nem csupán értelmezhetetlenné teszi az ábrázolt dolgokat, de egyenesen félrevezető, hamis képet ad a valós helyzetről. A leggyakoribb ilyen feladat az anamorfikus rajz, amire ha szokásos módon szemből nézünk, valamilyen torzult formának látszik, ám bizonyos oldalnézetből könnyen beazonosítható képpé válik. Ennek térbeli megfelelője az az installáció típus, amikor a térben úgy helyezünk el tárgyakat, festünk fel képelemeket, hogy azok egyetlen nézőpontból értelmes ábrát rajzoljanak ki, ám onnan elmozdulva teljesen kaotikus halmaznak vagy torzult értelmezhetetlen rajzolatnak tűnjenek. Amikor ilyen képeket, térbeli munkákat hozunk létre, akkor nem csupán a szűkebben értelmezett művészeti neveléssel foglalkozunk.

2.2. TÖBB NÉZŐPONT

Egy képen belül több nézőpontot már az egyiptomi falfestményeken is alkalmaztak, de gyakori az indiai, a kínai és a japán művészetben is. A 20. századi európai művészetben a kubizmus és a szürrealizmus fordult szembe a reneszánsz perspektíva több évszázados hagyományával. Chagall például már teljesen szabadon bánik képein a térrel, a nézőpontokkal, a rövidüléssel, sőt, a gravitációt is figyelmen kívül hagyja. A művészeti stúdiumok általában ma is az egynézőpontú ábrázolást tekintik alapnak. Amikor azonban azt a feladatot kapták a rajzolók, hogy a beállított csendéletet úgy rajzolják le egységes kompozícióba rendezve, hogy annak különböző elemeit, részeit más-más nézőpontból jelenítsék meg, meglepő tapasztalatokra tehettek szert. A megfelelő merészséggel alkalmazott nézőpontváltások egy dinamikus térélményt tükröztek (1. kép), a bátortalanabb rajzok viszont inkább csak rendtelenség hatását keltették. A nézőpontváltás itt persze fiktív esemény volt, hiszen a rajzoló többnyire fel sem állt a helyéről, csupán elképzelte a váltásokat. Mégis, már ez a képzeletbeli változás, a mozgás képzelete is elég volt ahhoz, hogy a (kép)tér feszültséggel telítődjön.



1. kép. Bozsogi Nóra: Csendélet rajza több nézőpontból

2.3. TÉRTÁGÍTÁS, TÉRSŰRÍTÉS

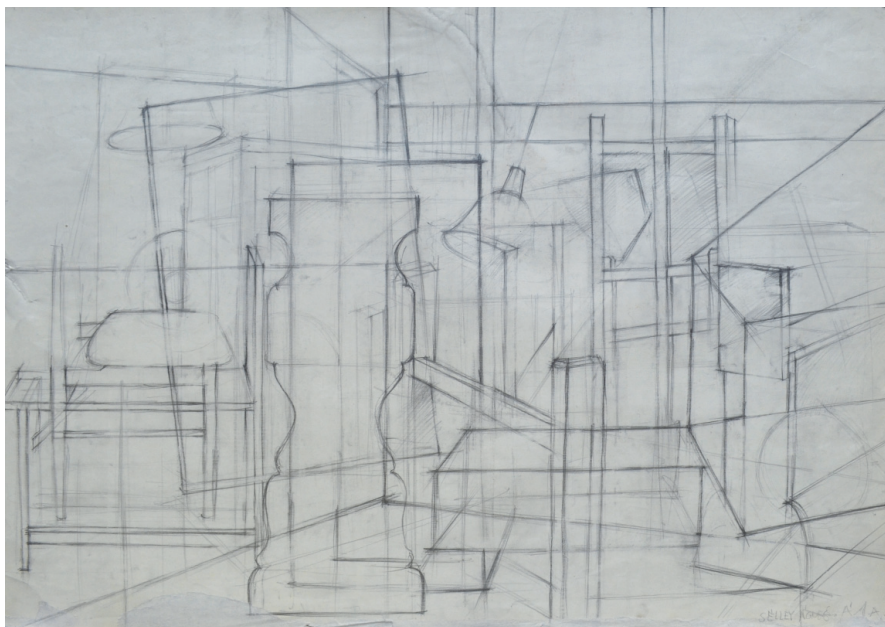
Vizuális tapasztalataink minőségét és jellegét ma már erősen meghatározzák a technikai médiumok. A mozgókép hitelesebben tudja reprodukálni térélményeinket, mivel a képi felismerés annál hitelesebb, minél több támpontunk van az értelmezéshez, minél tágabb tér- és időbeli összefüggésrendszerbe kapcsolható az adott látvány.

Egy-egy forma (látványelem) értelmezését befolyásolja a térben körülötte lévő más dolgok látványa, de ugyanúgy az időben megelőző látványok is. Ennek visszaadására a film a legalkalmasabb médium.

A tértágító állóképes kísérletek ismert formája az, amikor egyazon látvány különböző részeit egy (vagy több) helyről külön-külön lefotózzuk, és ezeket a képeket összemontázsoljuk. Így olyan képet kapunk ami olyan részletekből áll össze egy összefüggő térré, amiket a valóságban egyszerre sohasem látnánk, illetve tapasztalnánk meg; vagyis így az időben egymást követő látványok egyetlen pillanatba sűrítve, koherens egészként foghatók fel.

A médiumváltás komoly különbséget eredményez: ha szabadkézi rajzban próbáljuk megragadni ezt a kitégított teret egyetlen papíron úgy, hogy a tér folytonosságát a rajzoló a feje minden irányba történő forgatásával, változó látványok sorozatából hozza létre, amit aztán megjelenít a papíron, akkor ennek eredményeként egy zökkenőmentesebb, egyenletesebben összefüggő térélményt láthatunk leképezve a papíron. Annak ellenére, hogy a rajz szubjektívebb műfaj, a megjelenített teret valószínűbbnek, „átéltnek” érezheti a néző.

A rajzoló a teret és a tér rá gyakorolt hatását az ott található tárgyi elemeken keresztül tudja visszaadni, megjeleníteni. Ugyanakkor az egyetlen nézőpontból való megjelenítés mindig csak egy-egy részletet képes megmutatni, így a tér esetleges ingergazdagsága láthatatlan marad a néző számára. A térsűrítő rajzi feladatoknál (2. kép) a



2. kép. Sélley Ágnes: Térsűrítés, 1982

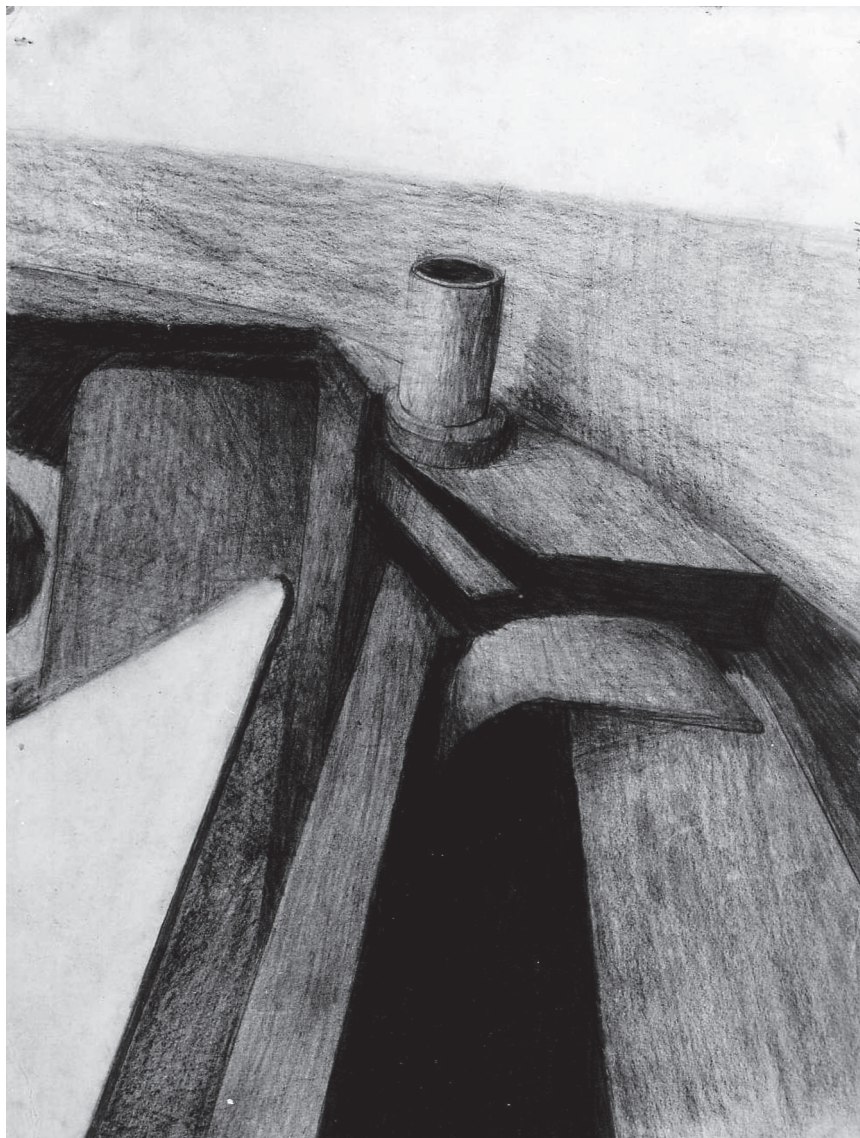
teremben fellelhető tárgyakat, térrészleteket egy adott képtérbe kellett sűríteni, kvázi egymásra rajzolni, miáltal vizuális eseményekben gazdag látvány tárul a néző szemé elé. Ez azonban egy látványalapú térrajz, nem találhatók meg benne a szürrealizmus vagy az expresszionizmus torzításai, az egész egy koherens képként jelenik meg.

2.4. VALÓS ÉS ELKÉPZELT TÉRÉLMÉNYEK

A nyugati művészet térszemléletét a városi épített környezet nagymértékben meghatározta. Ez vezetett a vonalperspektíva, az egynézőpontos optikai kép kialakulásához a festészetben, és ennek szabályait alkalmazták – ha csak lehetett – a természeti táj ábrázolása során is. A szabadtérben történő mozgásokat reflexesen egy derékszögű koordináta-rendszerben próbáljuk fejünkben rekonstruálni. Akinek térbeli mozgásai mind meghatározott keretek között, tervezett (ezért valamilyen feltételezett logika szerint működő) útvonalak mentén haladnak, aki képekről is csak a már jól ismert téri jelzéseket képes visszaolvasni, az ugyancsak zavarba jön, amikor merőben szokatlan térbeli szituációba kerül. Csak aki volt már „szabályos” organikus térben, az tudja igazán megérteni és értékelné a könnyen átlátható szabályok alapján szerveződő terek lényegét – és fordítva. A szabályos, emberléptékű terekhez szokott tanítványaimat mind elvittem egyszer egy barlangi kirándulásra. A feladat utóbb az volt, hogy mintázzák meg agyagból a barlang üregeit kitöltő légteret, vagyis képzeljék el, hogy a barlangot teletöltik gipsszel, majd lefejtik róla a hegyet. Más alkalommal festményben kellett megörökíteni a „barlangélményt”. Ez utóbbi nehezebbnek bizonyult, mint a térbeli feladat.

A csupán látvány alapú tanulmányrajzoláshoz szokott rajzoló fantáziáját azzal hozhatjuk „működésbe”, ha a feladatok a látványból indulnak ki, ám azt kérjük tőlük, hogy a beállított tárgyat vagy csendéletet más nézőpontból rajzolják le, vagy képzeljék el, a beállított papírdoboz hogyan nézne ki, ha az esőben teljesen szétázna, esetleg összenyomná, vagy félig elégne. Új fiktív térélményekhez is vezettek azok a feladatok, amikor azt kértem tanulóimtól, hogy képzeljék magukat egy egészen kisméretű tárgy belsejébe (mintha hangya méretűek lennének) (3. kép), és ezt a térélményt ábrázolják.

Különös áttételes térélményben volt része annak a művésznövendéknek, aki egy vak fiú leírása alapján festette meg annak lakóterét. Itt a legfőbb nehézség nem abban állt, hogy leírás alapján kellett megjeleníteni egy teret, sokkal inkább abban, hogy a „leíró” a miénktől eltérő módon érzékelt a teret. A fix nézőpontok hiánya és a képen elhelyezett Braille-írás utaltak a kép „forrására” (4. kép).



3. kép. Móczár Krisztián: Fiktív térélmény – egy kis magnetofon belsejében, 1996.



4. kép. Papp Mónika: Vak fiú szobája, 2004.

2.5. TÉRALAKÍTÁS

Nyilvánvaló, hogy a dolgok értelmezését (így ábrázolását is) nagymértékben befolyásolja az, ha az adott dologhoz, személyhez közünk van, például a tárgyat mi magunk készítettük, esetleg egy számunkra különösen fontos emlékről vagy ereklyéről van szó, vagy az adott tér alakításában mi magunk is részt vettünk.

A tanárképzésben az első lecke a tér kialakítása, amiben a tanulókkal közös munka folyik majd. A tanterem berendezése, aminek Winkler Márta a könyvében (Winkler, 1993) egy egész fejezetet szentel, nem csupán arról szól, hogy a berendezési tárgyak átrendezésével alkalmasabbá tesszük a helyet bizonyos tevékenységek végzésére; a belső elrendezés egyúttal leképezése, vizualizálása bizonyos pedagógiai attitűdöknek is. A székek és asztalok elrendezéséből például arra lehet következtetni, hogy abban a teremben tanár- vagy diákcentrikus tanítás folyik,¹ illetve hogy egyéni-e a tevékenység, vagy kisebb közösségekben folyik a munka.

Mint az már az előbbiekből is kitűnt, fontosnak tartom, hogy a tanuló élje át, értse azt a teret, tárgyat, jelenetet, amit ábrázol vagy amivel alkotásában foglalkozik. Ennek legjobb módja, ha valamilyen aktív kapcsolatba kerül alkotásának tárgyával.

¹ Vö. Dúll & Lippai tanulmánya a jelen kötetben (szerkesztők).

A kortárs művészetben jelentek meg az installáció és a land art, mint a tér meghódítását célzó új műformák, valamint más olyan téri intervenciók, amik már nem a környezet megörökítését célozzák, hanem „itt és most” direkt élményt igyekeznek kiváltani, amely adott esetben akár katartikus is lehet.

Művészeti szakközépiskolában elsős festőszakosaimnak adtam a következő feladatot: „Keressen egy belső teret, és azt minimális beavatkozással alakítsa át úgy, hogy a térnek művészi szándékú üzenete legyen! Készítsen több tervet, a legalkalmasabbnak ítéltet fesse meg tojástemperával kis méretben! Ezután újra gondolja át terveit, a legjobbat valósítsa meg, majd dokumentálja!”

Az elején tisztáztuk, hogy minimális beavatkozásnak a minél egyszerűbb, minél kevesebb munkával és pénzből megvalósítható beavatkozásokat tekintjük. A művészi szándékú üzenetet pedig (egy fordított megközelítéssel) azzal próbáltam megvilágítani számukra, hogy a beavatkozásnak ne praktikus vagy csupán esztétikai célja legyen, az adott teret próbálják átértelmezni, szokatlan érzéseket, gondolatokat sugallva az átalakítás által.

Czene Márta (5. kép) a Kisföldalatti egyik kocsiját akarta oda nem illő tárgyakkal benépesíteni. Terve szerint a megállóban figyelte volna az utasok reakcióját erre a szokatlan helyzetre. A megvalósítás igen kalandos volt, és végül csak egy remizben álló kocsit rendezhetett be, de arra már nem volt lehetőség, hogy ez közlekedjen is. Ilyen formában ez konceptuális műnek, tervnek tekinthető, mert a teljes megvalósulás, a tér mások általi megtapasztalása már nem következett be.



5. kép. Czene Márta: Belső tér átalakítása, 1998.

Glaser Katalin eredeti terve az volt, hogy fürdőszobájuk padlóját 15-20 cm vastagságú homokréteggel borítja be, hogy amikor reggel álmosan kimegy oda, a tengerparton érezze magát. A szülei azonban ezt nem engedték, ezért újabb és újabb tervekkel állt elő. Végül az iskola folyosóján a plafon közepéről lógatott le damillal felfüggesztett téglákat, amik pontosan középen voltak átfúrva, így egy kicsit imbolyoztak is (6. kép). Az igazán minimális beavatkozás óriási hatást keltezt: megváltoztatta a térben mozgó emberek viselkedését. Volt, aki meggyorsította lépteit, mások inkább a falhoz húzódva mentek végig a folyosón. A projekt egyik tapasztalata számomra az volt, hogy hasonló esetben máskor a szülőket is be kell avatni.

Egy hasonló feladat megoldásaként született az a téri intervenció, amikor egy „alkotópáros” az iskola folyosóján különböző magasságokban feszített ki sciccpausz csíkokat. A csíkok vizuálisan teljesen eltorlaszolták a folyosót, de azon – ha nehezen is – végig lehetett menni.



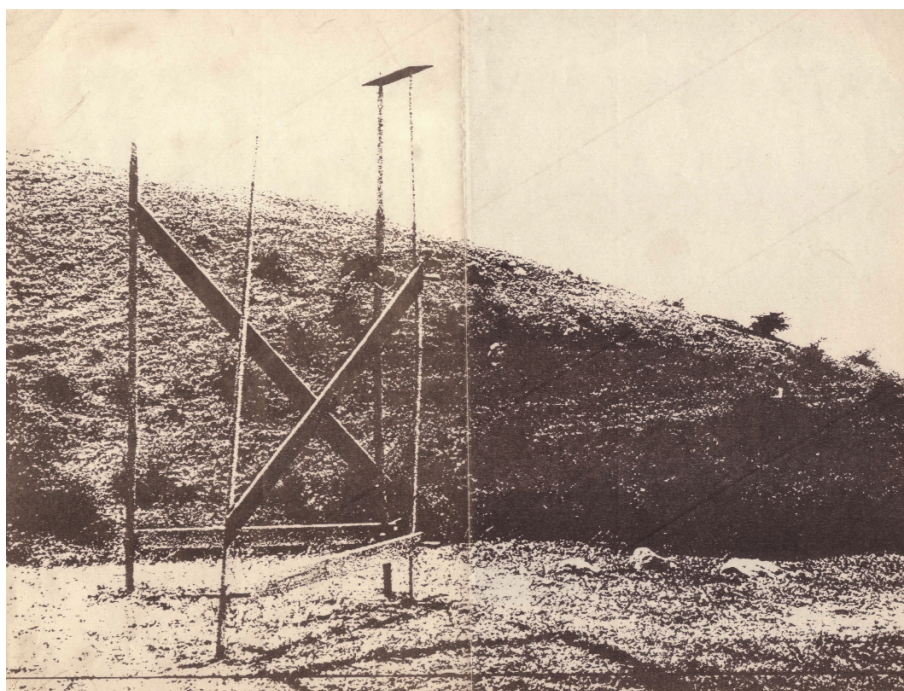
6. kép. Glaser Katalin: Belső tér átalakítása, 1998.

2.6. TÉRALKOTÁS

A konceptuális művészet térhódításával, a gondolatiság, a koncepció előtérbe kerülésével a műalkotás fogalma is átértelmeződött. Már nem fontos, hogy a művész maga készítse el az alkotást, a ready made, a found object elfogadásával a rámutatás gesztusa, a kontextualizálás is elegendővé vált ahhoz, hogy a művész egy gondolatát közvetítse, ami aztán a befogadóban nyeri el végleges formáját. Így a téralkotás leg-
elemibb módja a megjelölés, a kiválasztás.

Téralakítással, -alkotással kapcsolatos választható feladat volt a következő: „Keressen egy helyet, ahol szívesen van egyedül! Ezt a helyet jelölje meg valamilyen módon, majd dokumentálja!” Az egyik legszebb megoldás egy tanítványomnak a pátyi dombon ideiglenesen felállított konstrukciója volt, aminek geometriája egyértelművé tette ugyan az emberi jelenlétet, de rögtönzött, félbehagyott jellege átmenetiséget, múltékonyságot sugallt, miáltal nem avatkozott agresszívan a környezetbe (7. kép).

A művészeti nevelésben a tér lehatárolása, a térkonstruálás többnyire nem a gyakorlati funkciók, a hagyományos építészeti technikák szempontjából érdekes. A terek, építmények szimbolikus jelentése, a terek által bennünk kiváltott hatások, illetve az alkotás, a konstruálás, a csoportban való tevékenység dinamikája teszik fontossá.



7. kép. Fejérvári Zsolt: Meditációs hely, 1987.

Egy időben a negyedik év végén minden tanuló készített egy „vizsgamunkát”, ami nem rajz volt és még csak nem is rajztudásuk alkalmazási képességét volt hivatott tesztelni, hanem azt, hogy mennyire váltak alkotó gondolkodóvá, hogy mennyire működik problémamegoldó képességük. Erről nem csak a végeredményből, de a gyűjtésekből, az előtanulmányokból és a dokumentációból kaptunk képet. Többük választását nem csupán szubjektív szempontok, hanem pályaválasztásuk is befolyásolta (többen nem az addig tanult szakterületen folytatták tanulmányaikat).

Ignác Erika a középiskolában még textilszakon tanult, de építésznek készült, így témájául a tornyot választotta: egy lépcsőzetes piramist (zikkuratot) tervezett papírból (8. kép). A felhasznált skiccpausz csíkokat textiltfestő technikával színezte ki – alulról felfelé haladva a sárgászöld-narancs-világossárga átmenettől a piramis egyre könnyedebb hatású, a terv szerint csúcsa „összeérni” látszik az égbolttal. Az installáláshoz Erika osztálytársaitól kapott segítséget. A szeles idő miatt a zikkurat forma nem igazán érvényesült a dokumentáló fényképeken, így viszont jelentése bővült, gazdagodott: egyszerre idézte a piramisok időtlenségét, ugyanakkor efemer jellege pillanatnyiséget, érzéki szépséget sugallt.



8. kép. Ignác Erika: Zikkurat

Nagy Anikó egy hagyományos szimbolikus építménynek személyes jelleget kívánt adni azzal, hogy saját emberi kapcsolatainak rajzolatát, szociogramját térbeli labi-



9. kép. Nagy Anikó: A labirintus mint műalkotás, 1993.

rintusként jelenítette meg (9. kép). Ideiglenesen a Kertészeti Egyetem Villányi úti arborétumában állította fel egy társa segítségével. Munkájának dokumentációjához gazdag gyűjtést is mellékel a labirintusokról.

Palotás Kincső: Az oszlop mint műalkotás, 1993.

Ez az oszlop interpretáció művészettörténeti szatírának tekinthető. A papírmáséból készült törpeoszlop vicces, csavarodott organikus formáival és futkosó pálcikaemberkéivel nélkülöz minden fennköltséget, mintha Traianus oszlopán csúfolódna.

Kontúr Réka: A lépcső mint műalkotás, 1993.

Réka konceptuális művet készített a „lépcső mint műalkotás” téma saját feldolgozásaként. A lépcsőt két közeli fal közé helyezte, a falak tetejére egy-egy markánsan különböző jelet (egy kört és egy négyzetet) festett. A lépcsőn (képzeletben) felfelé haladó sohasem juthat félútnál tovább, mert amikor odaér, a lépcső átbillen mint egy libikóka, és máris a másik jel felé vezet. A lépcső vázának hegesztéséhez Réka segítséget kért. A projektfeladatok lényege, hogy önálló problémamegoldásra nevelnek, ám ez nem azonos azzal, hogy mindent nekik kell megcsinálni. Tudni kell viszont a leghitelesebb forrásokat, a legalkalmasabb segítőköt megtalálni.

A hagyományos vizuális nevelés során a tanulók szinte kizárólag olyan feladatokat kapnak, amelyek csak egyéni erőfeszítést igényelnek. Ez szükségszerű, ugyanakkor izoláló hatású. Egyes korosztályoknál, bizonyos helyzetekben (pl. újonnan alakuló közösségek esetében) különösen sok figyelmet kell szentelni a jó csoportszellem kialakítá-

sára, a kooperáció megtanítására. A rajzórakon különösen fontos, hogy olyan legyen a légkör, amelyben a tanulók felszabadultabbá, „közlékenyebbé” válnak, mernek kísérletezni és akár tévedni is. A jó légkör kialakításának klasszikus eszköze a „csoportmunka”.

Csoportos téralkotó feladat, 1989.

Ezt a feladatot két 14 tagú rajzcsoporthoz adtam fel. Lévén elsős gimnazisták, korábban sohasem dolgoztak hasonló módon, így kísérletnek is tekintettem a dolgot. Megfogadtam, hogy a feladat kiadása után egy szót sem szólok („mintha ott sem lennék”), csak videokamerával követem az eseményeket. A munka befejeztével vizsgánztuk a felvételeket, így a munkát nem csupán végeredménye, de folyamata alapján is tárgyilagosabban tudtuk közösen értékelni.

A feladat két részből állt:

1. A terembe hozott mogyoróvesszők és rafia segítségével válasszatok le egy akkora eszmei teret a rajzteremből, amekkora elég a csoport befogadására!

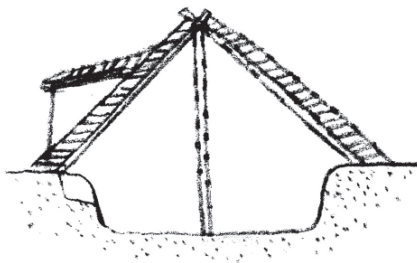
2. Az általatok alkotott térjelölő vázszerkezetet „fejlesszék tovább” úgy, hogy jellemezze a csoportot! A munkához felhasználhattok skiccpauszt, Technokol ragasztót, és festékeket.

Az elkészült vázat skiccpauszsal teljesen beburkolták, majd kifestették. Érdekes volt, hogy nem tudtak egységes tervben megegyezni: a felületet „felparcellázták” és kisorsolták. Ügyeltek arra, hogy csak fényáteresztő festékekkel dolgozzanak (akvarell, színes tus), hogy a belül ülők is élvezhessék a kívülről megvilágított színes mintákat, képeket (10. kép).



10. kép. Csoportos téralkotó feladat, 1989.

Figyelemre méltó példa még az a „Jurta” projekt, amelyet egy különböző foglalkozású természetbarát fiatalokból álló társaság valósított meg, hogy saját találkozóhelyet teremtsen magának. A félig földbe ásott építményhez kizárólag már kivágott ágakat használtak fel. A középső tartóoszlop 4,5 méter magas volt, ennek támaszkodtak a kör alaprajzú építmény tetőtartó elemei. Ezeket ágakkal sűrűn összekötötték, majd az egészre földet hordtak, amit már következő évre benőtt a fű, és az egész inkább egy szelíd halomnak tűnt, sem mint építménynek. Bár az indíték más volt, végül egy funkcionális land art „földplasztika” született belőle (11–12. kép).



11–12. kép. Jurta projekt (részlet és metszet) – Bodócky Antal, 1994.

Az Éden elvesztése – Az Országos Oktatástechnikai Központ felkérésére közreműködés oktatófilm elkészítésében, 1988.

Az OOK részéről azzal kerestek meg, hogy néhány tanulómmal vegyek részt egy oktatófilm forgatásában, ami a Biblia egyik jelenetét mutatná be diákszínházi stílusú előadásban. Én azzal a feltétellel egyeztem bele, ha az egész csoport részt vehet a produkcióban. A profi stáb (rendező és kameraman) és a főszereplő Mensáros László (aki az osztályfőnök – Úristen szerepet játszott) munkáján túl a legtöbb feladat tanítványaimra hárult. Heroikus és nagyszerű produkciót valósítottak meg Zebegényben. Ők játszották a szerepeket, tervezték és kiviteleztek a díszleteket és jelmezeket (angyalok, Ádám, Éva, kígyó és egyéb állatok az Édenkertben). Éjszaka a szerepeket tanulták, varrták a jelmezeket, nappal folytak a felvételek. Akkor kaland volt az egész, olyan magas volt a motiváltság szintje, hogy hallatlanul kemény munkával egy hét alatt produkálták azt, ami (a kameraman szerint) normál esetben egy profi stábnak hónapokig tartott volna. Ez az egy hét a legintenzívebb műhelynek bizonyult: előhozta az egyéni leleményességet, sokoldalúságot, miközben a csoportkohéziót messzemenőig erősítette (13. kép).



13. kép. Az Éden elvesztése – Az Országos Oktatástechnikai Központ felkérésére közreműködés oktatófilm elkészítésében, 1988.

2.7. A TÁRSADALMI TÉR

A kortárs művészet egyik fontos vonása, hogy a nézőt, a befogadót is az alkotó folyamat részesének tekinti. Akár úgy, hogy számol azzal, hogy a mű végső formáját a befogadóban nyeri el, vagy úgy, hogy fizikálisan is bevonja őt az alkotásba, megszüntetve így az aktív alkotó és a passzív befogadó szembenállását. Az akadémiai művészetoktatásban az élő emberi alak is csak tárgyként van jelen, a művésznövendék névtelen személyeken gyakorol, hogy majd azután képes legyen a prominenseket is megjeleníteni. A társadalmilag elkötelezett kortárs művészek nem egyszerűen csak ábrázolják az embereket, az emberi viszonyokat, hanem műveik révén maguk is kapcsolatokat teremtenek, megkísérelve így kitágítani a művészet terét a társadalom irányába és hasznossá válni annak számára.

A néző bevonása az alkotásba kezdetben még szokatlan a fiatal művésznövendékek számára, hiszen tőlük általában egyéni (lehetőleg eredetiséget felmutató) teljesítményt várnak, és nem tudják, hogy ebből mennyit engedhetnek. Különösen a képzőművészeti területen tanulók nem tudják, hogy milyen mértékben vonhatnak be másokat is anélkül, hogy ez „csalásnak” minősülne. A páros és csoportmunkát igénylő, a néző bevonására biztató célirányos feladatokkal segíthetjük őket abban, ami a kreatív problémamegoldást igénylő projektek során különösen fon-

tossá válik: hogy képessé váljanak a források, a szakszerű segítség önálló megszerzésére. Mivel a legjobb iskola sem tudja mindenre megtanítani növendégeit, a legfontosabb amit tehet, hogy önállóságra neveli őket, rávezeti diákjait az önálló problémamegoldásra, a tanulás technikáira. Nem azt kell elvárni, hogy mindenhez értsen tanítványunk, hanem azt, hogy tudja, hol és hogyan tud szakszerű, jó megoldásokat találni.

Bene Zsuzsanna: Szent Sebestyén – az Idő projekt, 2004.

Bizonyos idő alatt, a közösség bevonásával alakuló mű létrehozása volt a cél (14. kép). A Szent Sebestyént jelképező, rögtönzött installációt Bene Zsuzsanna az iskola folyosóján helyezte el, és arra kérte társait, hogy problémáikat, bajait írják rá. A ráírt szövegekkel „megsebzett” installáció később



14. kép. Bene Zsuzsanna: Szent Sebestyén – az Idő projekt, 2004.

némelyekből komoly ellenérzést váltott ki, így végül az udvaron elégettük. Hamvait ma az iskola archívumában őrizzük.

Szabó Ildikó: Csere-rajz Göncön, 2006.

A MOME nyári műtermi gyakorlata során az egyik választható feladat az volt, hogy a hallgató egy saját alkotása révén kerüljön kapcsolatba helybeli lakosokkal úgy, hogy annak tárgyiasult nyoma is maradjon. Szabó Ildikó helyben készült rajzait elcserélve fakanalakat gyűjtött a faluban, amelyekből végül egy totemoszlop született.

Volek Krisztina: Noszvaji üvegikon, fiktív népművészet, 2009.

Ugyancsak az egyetem nyári műtermi gyakorlatán nyílt lehetőség egy új típusú, a környezetre is reflektáló akció projekt megvalósítására. A gyakorlatot Noszvajon tartottuk, ami egy szép fekvésű, látnivalókban gazdag falu, ám népművészeti hagyományok itt már csak nyomokban fedezhetők fel. Ez a hiány vezetett az alábbi projektfeladat ötletéhez:

„A falu lakóitól gyűjtsenek régi képkereteket, esetleg nem sokra becsült képeket, amiket tulajdonosaik szívesen elcserélnének egy üvegikonra! A beszerzett keret üvegére fessenek egy ikonképet repróról választható minta alapján, egy elképzelt «helyi stílusban» vagy az eredeti mintát «helyi motívumokkal» kiegészítve! Ezután a képet adják át annak, akitől a keretet kapták, és dokumentálják, fotózzák le az eseményt!” (15. kép).

Szűcs Hajnalka: Kettős portré a metró Üllői úti ügyeletesével, olaj, vászon, 2011.

A csoportképeken, a kettős portrékon mindig olyan emberek szerepelnek együtt, akik valamilyen kapcsolatban vannak egymással, és a kép ezt a kapcsolatot ábrázolja. Egy projektfeladatban arra kértem tanulóimat, hogy fessenek olaj technikával olyan teljes alakos kettős portrét, amelyen olyan személlyel vannak együtt, akit korábban gyakran láttak, de eddig nem ismertek. Bár fotó alapján dolgoztak, a feladatnak része volt minél többet



15. kép. Volek Krisztina: Noszvaji üvegikon, fiktív népművészet, 2009.



16. kép. Szűcs Hajnalka: Kettős portré a metró Üllői úti ügyeletesével, olaj, vászon, 2011.

megtudni a választott személyről. Vagyis itt fordított volt a helyzet: ez a kép nem ábrázolt, hanem megteremtett egy kapcsolatot (16. kép).

Írásomban külön nem tértem ki arra, hogy a művészet viszonya a bennünket körülvevő térhez egyúttal a társadalomhoz és önmagunkhoz való viszonyunkat is tükrözi. Amikor tanulóimnak adott feladat olyan művészeti szándékú alkotás létrehozása, amely által térhez való viszonyuk reflektáltabbá válik, ez egyúttal önmagukhoz való viszonyuk, önismeretük erősítését is szolgálja.

A tér valódi megismerése csak mozgás által lehetséges (vö. James Gibson ökológiai pszichológiája, lásd Dúll, 2009), ezért, ha arra biztatom tanulóimat, hogy ismerjék meg környezetüket, egyúttal moz-

gásra, aktivitásra, tevékeny megismerésre ösztönzöm őket. Fontos, hogy a feladatok minden esetben a kreatív magatartást kell erősítsék, hogy végül majd környezetüknek ne csupán passzív megtapasztalói (esetleg elszenvedői) legyenek, hanem képesek legyenek azt maguk is alakítani, gyakorlati és lelki igényeikhez igazítani.

Bár a példák a művészeti középszintű szakoktatásból, valamint a felsőoktatásból származnak, többségük megvalósítása más körülmények között is elképzelhető: Leginkább azonban újabb feladatok alkotására biztathatják azokat, akik hisznek abban, hogy a hatékony tanulás is csak egy olyan (elvont értelemben vett) térben valósulhat meg, amelyet a diák és a tanár közösen alakítanak ki amely az élménypedagógia terepévé válhat.

IRODALOMJEGYZÉK

- Bodóczy, I. (1998). *Vizuális nevelés II., Feladatgyűjtemény és tanári kézikönyv*. Budapest: Helikon Kiadó.
- Bodóczy, I. (2012). *Kis könyv a vizuális művészeti nevelésről*. Budapest: VKFA.
- Dúll, A. (2009). *A környezetpszichológia alapkérdései. Helyek, tárgyak, viselkedés*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Hauser, A. (1978). *A művészettörténet filozófiája*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Winkler, M. (1993). *Kinek kaloda, kinek fészek*. Budapest: HUNGA-PRINT Kiadó.
- Wölfflin, H. (1929/1969). *Művészettörténeti alapfogalmak*. Budapest: Corvina Könyvkiadó.

KÉPJEGYZÉK (AZ ÖSSZES KÉP BODÓCZKY ISTVÁN FOTÓJA)

1. kép. Bozsogi Nóra: *Csendélet rajza több nézőpontból*. (B. N. a MKE intermédia szakán végzett)
2. kép. Sélly Ágnes: *Térsűrtítés*, 1982. (S. Á. a MOME textil szakán végzett. Diplomamunkája egy színházi sátor terve volt)
3. kép. Móczár Krisztián: *Fiktív térélmény – egy kis magnetofon belsejében*. 1996. (M. K. a MOME grafika szakán végzett)
4. kép. Papp Mónika: *Vak fű szobája*. 2004. (P. M. a MKE restaurátor szakán végzett)
5. kép. Czene Márta: *Belső tér átalakítása*. 1998. (Cz. M. a MKE festő szakán végzett, munkával számos díjat nyert)
6. kép. Glaser Katalin: *Belső tér átalakítása*. 1998. (G. K. a MOME animáció szakán végzett, több díjat nyert munkáival, a tanulmány írásának idején a MOME-n tanított)
7. kép. Fejérvári Zsolt: *Meditációs hely*. 1987. (F. Zs. a MKE festő szakán végzett)
8. kép. Ignác Erika: *A torony mint műalkotás*. 1989. (I. E. a MOME építés szakán végzett, belsőépítész tervező)
9. kép. Nagy Anikó: *A labirintus mint műalkotás*. 1993. (N. A. a Budapesti Műszaki Egyetem, építészmérnöki karán végzett, építész)
10. kép. *Csoportos téralkotó feladat*. 1989.
11. kép. *Jurta projekt* (részlet). Bodóczy Antal, 1994. (B. A. a MOME videó szakán végzett, a jelen tanulmány írásakor a médiadizájn szakon tanított)
12. kép. *Jurta projekt* (metszet)
13. kép. *Az Éden elvesztése*. Az Országos Oktatástechnikai Központ felkérésére közreműködés oktatófilm elkészítésében, 1988.
14. kép. Bene Zsuzsanna: *Szent Sebestyén – az Idő projekt*. 2004. (B. Zs. a MKE festő szakán végzett)
15. kép. Volek Krisztina: *Noszvaji üvegikon, fiktív népművészet*. 2009. (V. K. rajz és vizuális kultúra és médiaismeret tanár)
16. kép. Szűcs Hajnalka: *Kettős portré a metró Üllői úti ügyeletesével*. Olaj, vászon, 2011. (Sz. H. a Képző- és Iparművészeti Szakközépiskolát végezte, a jelen tanulmány írásakor felvételizett az MKE festő szakára)

SOMOGYI KRISZTINA

Másképpen közelítve Képalkotás a kortárs építészetről

A kortárs építészet megítélése gyakran megosztja a szakértőket és a laikusokat. Ami az egyik fél számára lényegi módon megfogalmazott műalkotás, az a másik számára lehet, hogy észrevétlen marad, avagy egyenesen taszító, rideg és sivár valami. Megfordítva a helyzetet, a szerethetőnek, barátságosnak és divatosnak gondolt épületek láttán pedig sokszor a tervezők néznek össze szomorúan és értetlenkedve. Jelen írás nem kíván képet adni a kortárs építészet befogadásának összes problémájáról. Egyetlen aspektusból, az első találkozás élménye felől kíván megmutatni valamit, ami korábban nem volt élesen látható.

1. Pillanatkép

Az első találkozás meghatározó élmény. Meglátni és megszeretni, avagy idegenkedve elfordulni: sok minden eldőlhet az első impulzus során, egy fontos pillanat emléke maradandó nyomot hagyhat, akár egészen hosszan tartó is lehet. Ez az állítás nemcsak két ember kapcsolatára igaz, de ember és épített környezet viszonyában is értelmezhető. Vajon mit tudunk az épülettel való első találkozásról? Egyáltalán tudunk-e róla valamit? Nos, ha az építészeti kritika területén kutakodunk, akkor azt kell mondjuk, igen kevés az információ. A látvány feltárulkozásának és a terek bejárásának dramaturgiája – bár foglalkoztatja a jelesebb tervezőket –, az első találkozásnak a megfigyelése nincsen a figyelem fókuszában. Ez részben érthető. A megépített mű állandóságához képest bizonytalanoknak és megfoghatatlannak tűnik szubjektív tapasztalásokkal foglalkozni, ráadásul a műalkotás időtlen értékei felől nézve egészen elhanyagolhatónak tűnik a kérdészetű első pillanat felemlítése. Mégis, úgy gondolom, érdekes lehet megkísérelni képként felfogni az első élményeket, és elgondolkodni azon, hogyan hat vissza az első tapasztalás egy épület megítélésre, tágabban nyitva a témát: a kortárs építészet recepciójára? A válaszok keresésében sorra derülnek ki olyan jellemzők, amelyek érdekes fényt vetnek az építészettel foglalkozó szakértők és a laikusok közötti konfliktusra. Így azzal szembesülünk, hogy a folyamat nagyon különböző módon megy végbe a szakember és a laikus, mondjuk az utcán sétáló ember, esetében. Vajon ez a nagyon is eltérő látvány hogyan befolyásolja a kortárs építészetéről kialakuló általános képet?

2. Első közelítés a kortárs építészethez: az építész szemével

A kortárs építészet remek alkotásai ma a világban szétszórta jelennek meg: nincs olyan egyértelmű központ, mint amilyen Firenze, Párizs, Bécs vagy éppen Chicago voltak a történelemnek egy adott időszakában. Ha van is olyan régió, ahol nagyobb sűrűségben épülnek meg jelentős alkotások, nagy általánosságban azért állítható, hogy a decentralizált jelleg és a mennyiség okán az építészettel foglalkozó szakemberek az új épületeket nem tudják egyesével bejárni, saját tapasztalásból megítélni, hanem elsőként és főleg publikációkból ismerik meg azokat. A nyomtatott szaksajtó a huszadik század első harmada óta megbízhatóan ad hírt a fontosabb tervekről, pályázatokról és megépült házakról, a digitális média pedig teljesen demokratizálta a lehetőségeket a fejlemények követésére e téren. Naponta tucatnyi új épület kerül bemutatásra professzionális képanyaggal és kísérő szöveggel dokumentálva az *archdaily*, (<http://www.archdaily.com/>), a *dezeen* (<http://www.dezeen.com/>) felületeken, illetve számos más honlapon és blogokon.

Az első élmény a szakember számára tehát a publikáció! Azaz: a házról látott kép megelőzi és gyakran ki is váltja a háznak, mint térbeli komplexitásnak a megtapasztalását. Mit hoz ez magával?

A ház és a róla készült kép más. Szinte restellem leírni, hiszen kézenfekvő. Ha még is ragaszkodom a kimondásához, hát azért teszem, mert a különbség feloldódik az építészetről alkotott véleményformálás során. Egy példával illusztrálva: a soproni Alkalmazott Művészeti Intézet építészhallgatóitól azt kérdeztem egy kurzuson 2012 őszén, hogy *ki legyen rajta a világ legjobb 10 építészenek a listáján?* Rövid tanakodás után össze is állt a névsor: európaiakat, japánokat, amerikaiakat és egy magyar alkotót tartalmazott. Majd az iránt érdeklődtem, hogy az említett építészeknek mely alkotásaiban jártak már a hallgatók? Hamar kiderült, hogy nem volt személyes téri tapasztalásuk a véleményalkotás mögött, a „best of”-lista kizárólag publikációkra alapozott, még a kiválasztott a magyar építész házaiban sem jártak. Ez természetesen azt is jelenti, hogy az építészetről a hallgatók (de nem csak ők) elsődlegesen a látvány alapján mondanak véleményt, tehát nem a funkciónak, a környezetben való megjelenésnek, a megélhető téri minőségnek a mérlegelése után. (A szerkesztők és kritikusok publikációs döntéseit persze az összetett téri tapasztalás határozza meg, azaz az épület közreadása komoly értékszemléletet közvetít.) A soproni egyetemisták véleményalkotása tipikusnak mondható: a 21. században a képfogyasztás természetes módon előzi meg a valóságfogyasztást, sőt Susan Sontag, amerikai író megfogalmazásában kifejezetten ez a jellemző a jelenre. „*A Kereszténység lényegé*”-nek második kiadásának előszavában (1843) Feuerbach megjegyzi, hogy ’korunk’: ’előnyben részesíti a képet a dologgal, a másolatot az eredetivel, az ábrázolást a valósággal, a látzatot a létezővel szemben’ - s ennek a kedvezésnek tudatában is van. Feuerbach pa-

naszos figyelmeztetése a huszadik században általánosan elfogadott diagnózissá alakult át: a társadalom akkor válik 'modernné', ha fő tevékenységeinek egyike az, hogy képeket termel és fogyaszt, ha a képek, amelyek rendkívüli erővel határozzák meg a valóság iránt támasztott igényünket, s magukban is a közvetlen tapasztalás mohón vágyott pótlékai, nélkülözhetetlenné válnak a gazdasági élet egészségéhez, az államrend stabilitásához, a magánember boldogságához." (Sontag, 1978/2007. 227). A fotó és a rajta ábrázolt tárgy közötti azonosság feltételezése közmegegyezés eredménye, teljesen természetes értelmező gesztus. A világ számos jelenségét manapság teljesen automatikusan medializált formában, fotókon és filmekben keresztül ismerjük meg. Roland Barthes filozófus, nyelvész szavaival élve a fotográfiai kép esetében a (...) „jelentett és jelentő közötti üzenet mintegy tautologikus: kétségtelen, hogy a fotó implikálja a látvány bizonyos elrendezését (keretekbe foglalás, kicsinyítés, síkba rendezés), ez az átmenet azonban nem transzformáció..." (Barthes, 1964/2010. 112)). Nem vitatva, hogy az építészeti publikációból megismert kép és a valós térben lévő épület között azonosság van – a néző ezekre joggal koncentrálna – de különbözőségek is akadnak szép számmal (a kérdést környezetpszichológiai szempontból tárgyalja Düll és Urbán, 1997). Ezeknek súlyát, úgy tűnik, alulértékeljük. Kérdés, hogy az építészeti fotó hogyan mutat képet az építészetéről, azaz miként modulálja a valóságot?

2.1. KÉP–MUTATÁS

Az építészeti publikációknak kialakult egy általános logikája. Az építészeti fotó, rajzok és a kísérőszöveg iránt vannak intézményesült elvárások. Összpontosítsuk figyelmünket a fotóra, hiszen ez a legközérthetőbb és legközvetlenebb hatású eleme a megjelenéseknek. Bár az elmúlt évtizedekben a láttatás nyelve sokat finomodott (mostanra stiláris változatokban van jelen, differenciálódni látszik), az épületről megjelenő képanyag mégis általános sztenderdekot követ. Az építészeti fotó nézőpontjainak kiválasztásában jellemzően két szándék érhető tetten, az egyik az esztétizáló képi hagyományhoz köthető, azaz a vizuális művészetekhez: nevezzük ezeket a fotókat egyszerűen csak *szép* képeknek. Soroljuk ide a vizuális hangsúlyokat, ritmusokat, arányokat, kompozíciós elveket, formákat, érdekes fényviszonyokat, izgalmas részleteket láttató képkivágásokat.

A másik jellemző irány a szintén nagy hagyománnyal rendelkező szemléltető rajzból merítkezik és didaktikus a szerepe. Az ilyen fotó célja, hogy megmutassa a tervezett koncepciót, értelmezze a téri összefüggéseket, a terv lényegét. Emile Zolával szólva, „Addig nem állíthatjuk, hogy valamit igazán láttunk, amíg le nem fényképeztük” (idézi Sztompka, 2011. 12). Tehát a valóság megragadására a fotó kiváló eszköz, a valós élménynél akár hatékonyabb. Aki már látott professzionális épületfotográfiát, az könnyen egyetért a nagy francia íróval.

A „szép kép” felvetés felől közelítve, az építészeti fotó az építészeti mű tervezettségének, szépségének és mű entitásának a láttatását szolgálja. A narratív sztenderdek vizsgálva az épületről a főhomlokzat(ok) és az uralkodó forma adja az alapvető információt, különös tekintettel akkor, ha az sajátos, esetleg egyedi. A nagy egészet mutató képek uralma mellett, impozáns belső terekről, szép részletekről, izgalmas szerkezeti csomópontokról, avagy bekerülő műalkotásokról jelennek meg kísérőképek. Nagy hatású etalonja ennek a láttatásnak Lucien Hervé magyar származású fotográfusnak LeCorbusier épületeiről készített gyönyörű felvételei (http://lucienherve.com/lh_corb.html). A modernizmus mestere nem barátságból ragaszkodott Hervé képeihez, hanem úgy gondolta, azok ragadják meg legjobban műveinek a lényegét, szépségét. Még olyan részleteket és összefüggéseket is megmutatnak a műből, amelyek őt magát is meglepik. A gyönyörű építészeti fotókat nézegetve biztosan sokakban felmerül, hogy vajon mi más lehetne, kellene mutogatni? Érdemes lesz erre a kérdésre vissza-visszatérni az épülettel való természetes találkozás kapcsán, itt csak felvetem, hogy a képi kompozíció nézőpontjai és az épülethez való közelítési irányok számos esetben nincsenek összhangban. A házhoz érkező számára gyakran olyan hátsó, avagy oldalnézetek a jellemzőek, amelyek a publikációkban egyáltalán nem jelennek meg. Nem véletlenül: az épületeknek nem minden nézete egyformán sikerült, komponált, avagy fontos a mű egésze szempontjából. Ezek a kevésbé látványos nézetek azonban a publikációkban rejtve maradnak. Érdektelenek a mű és a folyóirat szempontjából.

A „szép” építészeti fotók nemcsak a ház, de sokkal inkább a publikáció eladása szempontjából fontosak: szép fotóval az újság kívánatosabb. Ebből adódik, hogy azok a házak, amelyekről szép fotó készíthető, nagyobb esélyt kapnak a megjelenésre és általa a népszerűsége, így a szépen fotózható házak felülreprezentáltak. A fotogén ház problematikájával a szakma az elmúlt évtizedben már szembesült, egyértelművé lett, hogy a fotózhatóság visszahat a tervezés folyamatára. A 2D-s reprezentáció formálja tehát a 3D-s realitást, vallja be egyre több építés.

2.2. A FOTÓ, MINT SZEMLÉLTETŐ ÁBRA

Az építészeti fotó másik szándéka didaktikus, magyarázó jellegű. A szakmai publikációk jól megfogalmazott szempontokból láttatják a házat, esztétikai, művészettörténeti, építéstechnológiai, avagy kommunikációs szándékok figyelembevételével adnak róla képet, ezeket artikulálják. A fotón a fontos szempontokból látszik a ház. De csak onnan. A tárgyalt kategóriák megválasztása már önmagában is szelekció. Az összképet leszűkíti a közreadó által lényegesnek gondolt nézőpontokra. Egyszerűen szólva: amiről szó van, az fontos, amiről nincs szó, az nem az, ezért nincs róla kép. A szerkesztői szempontokból nem fontos aspektusok a néző számára teljesen

láthatatlanok maradnak. A lap tematikája, egy stílári kategóriára, tematikus szám, alkotóra jellemző karakterjegy, vagy szponzor által támogatott anyag, szerkezet, fontosabb bemutatási szemponttá válhat, mint a hétköznapi használat során tapasztalható jellemzők, így a bejárat megközelíthetősége, avagy az épület környezeti viszonyainak érzékeltetése. Ez utóbbi csak a legritkábban esetben, leginkább is közterek bemutatásakor válik láthatóvá, az épület-publikációknak ez a vonatkozása nem jellemző. Mintha a képszerkesztők és fotográfusok megrekedtek volna az építészet modernista definíciójánál, azaz az épület nem szociokulturális környezetében, hanem tárgyi mivoltában, műalkotásként mutatná feltétlen a lényegét.

Ennél is elgondolkodtatóbb és árulkodóbb, hogy a képek csak ritkán mutatnak meg tervezésen kívüli szándékokat, önálló kritikai gesztusként csak ritkán értelmezhetők. Képi esszék csak nagyon kevés publikációban jelennek meg, így például a *Visual Communication* című akadémiai lapban (<http://vcj.sagepub.com/>). A didaktikus fotográfiai bemutatás tehát elsődlegesen nem a valóságban megtapasztalható jelenségre reflektál és az abban meglátott összefüggéseket dokumentálja, hanem a tervezőasztalon megformált építészeti szerkesztésmódokat szolgálja. John Pawson minimalista építész házairól például kizárólag a kompozíció tengelyében álló nézőpontokból enged képet készíteni, olyan szórt fényviszonyok mellett, amely mellett eltűnnek az árnyékok és a hófehér színek vakítóan uralkodnak (<http://www.johnpawson.com>). Pawson tudatosan uralja a munkáiról készülő képeket, tulajdonképpen ezáltal határozza meg azt a szemléletmódot, ahogyan alkotásaihoz közelíteni szükséges. A didaktikai szándékot megfogalmazó képeknél a kiindulópont nem a téri valóság, hanem maga az idea. Az értelmező képkészítés a tervezett kompozíciók tettenérése és belelátása és láttatása a valóságba, így egy építészeti ritmusképlet kihangsúlyozása, vagy egy kontraszt érzékeltetése a fotográfus feladata.

2.3. MOZDULATLAN ÚJDONSÁG

Az építészeti fotó egyik fontos sajátossága a képkészítés időpontjához kötődik. A publikációkban jellemzően az éppen átadás alatt lévő új ház jelenik meg. Gyakran ez a megjelenés az egyetlen, így a hivatalos médiában az újonnan átadott épület képe rögzül. Esztétikai szempontból, de didaktikai okokból is egy ideális pillanat kerül kimerevítésre. (A két említett szempontrendszer a legtöbb fotográfián nem elkülöníthető.) Ez az állapot többnyire steril, sokszor be sem lakott, azaz a házra nem íródnak vissza a használatból következő jegyek. A rákerülő élet nyomai a magazint szerkesztők és sokszor az építészek számára is zavaró elemnek tűnnek a publikáció során, lévén elterelik a figyelmet a mű lényegéről, gátolják az értelmezést, lerontják az esztétikai összhatást. Az a képkészítési attitűd, amely a használatból és az életből következő részletekre (belőgő léggábel, elszíneződött falfelület, az értelmezést ne-

hezítő árnyék, feliratok) zajként, azaz mint a befogadás ellen ható elemre tekint, még mindig uralkodó. Ezek retusálandók, avagy a fotografálás során kikerülendők. A „zavaró” részletek korrigálásra ma még általános képmanipulációs gyakorlat: a cél a tiszta, lényegi, esztétikailag megformált kompozíció közreadása. A sterilitás szempontjából tapasztalható azonban némi változás az elmúlt években, ami feltehetően a digitális képalkotás technikai fejlődéséhez köthető. A megjelenő élet, így a teret belakó emberek és a valóság kisebb szépséghibái segítik a kép fotóként való azonosítását, megkülönböztetve a valóságosnak tűnő, de generált virtuális látványoktól. Szintén érzékelhető egyfajta megcsömörlés a makulátlanságtól: a teljesen üres, ragyogó napsütésben látszó, tű éles, de lelketlen és élettelen világ helyett készülnek már ízesebb művészi alkotások is. Jürgen Nogai Los Angelesben élő építészeti fotográfus például az egyik fontos szaklap, a *MARK* (<http://www.frameweb.com/magazines/mark>) számára adott interjújában érvel amellett, hogy a nézők belefáradtak a „bútorbolt” sterilitású enteriőrök nézegetésébe. „A tökéletes kép semmit sem árul el arról, hogy miként működik az otthon, hogy jól használhatók-e a terei, nem árulkodik arról, hogy a beépített könyvespolc tulajdonképpen túl magas ahhoz, hogy a ház lakója elérje a legfelsőbb polcokat... A fenébe is! Honnan ismerhető meg a ház saját története?” (2010–2011. 196).

A gazdagodó fotografiai nyelvi eszköztár azonban sokkal inkább az esztétikai sztenderdek változásához köthető, így az érdekességnek és különlegességnek való megfelelésből születik, mintsem abból a vágyból, hogy a kép kritikai gesztusként láttasson meg valami fontosat az épületről. Ez alól kivétel néhány komoly szaklap kísérlete, így a *Domus*-é (<http://www.domusweb.it/en/home.html>), amely képi esszék, fotografiai sorozatok készítését is megrendeli, és azokat önállóan, kritikai véleményként jelenteti meg. Különösen fontos, nagyon izgalmas szerkesztői gesztus ez, amely mind az épített környezet, mind a képi kommunikáció elbizonytalanodott hitelességét javítja. A művészi látásmóddal készített, kritikai képsorozatok nyelvezete jelentősen eltér az építészeti fotográfia szokásos képkészítési értékrendjétől. Általánosságokban ugyanis a hitelesség ott geometriai pontosságot jelent. Az építészeti fotó lényegét sokan még ma is az építészeti mű optikai értelemben vett, torzításmentes láttatásában látják, amely a fotográfustól nagy technikai tudást és professzionális gépparkot igényel. A „jó” fotón a párhuzamosak párhuzamosak, a merőlegesek merőlegesek, a perspektíva felnagyítódik, a fény-árnyék kontraszt esztétikai elemmé lesz. A kép olyannak tűnik, mintha mérnökök rajzolták volna. Ez az objektivitás nagy csapda, hiszen minden fotó készítésében van szubjektív elem, minden kép újrakeretezi, újrafogalmazza a világot. Susan Sontag megfogalmazásában: „Az emberek azonban gyorsan rájöttek, hogy nincs két személy, aki egyforma képet készítené ugyanarról a dologról, így hát megdőlt az a föltevés, hogy a fényképezőgépből személytelen és objektív kép kerül ki, s kiderült, a fénykép nemcsak annak bizonyítéka, hogy mi áll ott, hanem annak is, hogy mit lát az egyén.” (Sontag, 1978/2007. 134)

Nagy a kontraszt az objektívnek mondott építészeti fotó esztétizáló hatása és a szubjektívnek mondott művészi fotó valóságábrázolása között. A jövőben bizonyosan nagyobb teret kap a fotográfus szubjektív látásmódját hangsúlyozó képkészítés, amely érdekesebb és őszintébb is lehet a szentvelen képkészítési szokásnál.

Összefoglalva a kortárs építészethez való első közelítést: a szakemberek az új alkotásokkal elsőként publikációkban találkoznak. Az épület képe lényegi módon befolyásolja a recepciót, aktívan visszahat a véleményformálásra. Az első találkozás az ideális képen keresztül valósul meg. Ez a kép jellemzően szép, steril, új, ellentmondás nélküli, az egészre koncentráló, művészi, érthető, azaz a néző számára egészként befogadható. A fotó által meglátott ház nem saját téri közegében kerül értelmezésre, hanem a többi érdekes, új és szép építészeti alkotások kontextusában, az építészet-történet kortárs időszegmensében.

A szakmai publikációban közreadott építészeti fotó tehát nem nyersanyag, hanem szándékot megfogalmazó közlés, amely értéket és szemléletmódot közvetít. Az új épülettel való első találkozás során a képnek a konnotatív jelentései erősödnek meg, a ház nem a hétköznapi használat, hanem a műalkotás irányába enged átlátni magán.

Az építészeti fotó a publikációkban nem marad magára: ábrákkal, rajzokkal és szöveggel egészül ki. Vizuális és verbális közlések kettőse alakítja ki azt a szakmai közeget, azt a sajátos jelentést, amely a házhoz tapad. A szöveg segít értelmezni a képet (szándékokról, alkotói folyamatokról, anyagokról, szerkesztési elvekről mesél), a kép is segít értelmezni a szöveget (illusztrálja, ábrázolja a gondolatot), így egy jól szerkesztett, sikeres publikáció eredményeként a néző a végén azt látja a képben, amit láttatni akartak általa.

Ha a szakmai közönség kilép az utcára és ott néz körül, a kortárs épülethez előképekkel érkezik meg. Az általános építészeti modellek, példák, szerkesztési logikák együtt léteznek a fejében a konkrét épületről közreadott publikációkkal, az épület meglátása során ezek együttesen segítenek azonosítani azokat a fixációs pontokat, amelyek az értelmezésnek feltételei. A tudott kép megelőzi, és sok esetben felülírja a látott képet.

3. Az épület a hétköznapiakban

Közelítsünk most másképpen a kortárs építészet jeles alkotása felé, mondjuk öles léptekkel sétálva az utcán. Sűrű közegen kell átverekedjünk magunkat, kérdések tucatjai tolakszanak a tisztánlátás elé. Ki közelít? Hova? Mikor? Hogyan? Ahány ember, ahány ház, ahány pillanat, annyi találkozás képzelhető el. Adódik a kérdés: lehet-e tipizálni ebből bármit is? Amíg az építészeti publikáció képi világáról adható jellemző kép, addig a valós élményről ez nem előállítható. Mintha kaleidoszkópon keresztül próbálnánk meg valamit meglátni: a kép töredékes, torz, színes, montázs-

szerű, esetleges és állandóan változó. Ilyen a természete. A kortárs épületről látott kép már csak azért is sokféle és esetleges, mert minden ember máshogy szűri meg magának a világot, mást tart kiemelendőnek, megörökítendőnek. „A vizuális tapasztalás nem bennünk történő, hanem általunk végzett dolog” – hangsúlyozza Alva Noë és Evan Thompson (2002/2010. 30) a vizuális kommunikációról készített antológiájuk előszavában. Az ember aktívan éssokkal teljesebb személyiséggel vesz részt a látásban, mint azt korábban feltételeztük. A kép is sokkal esetlegesebb és bizonytalanabb, mint azt élményünkben megéljük. A térbeli fordulatnak (lásd pl. Dúll & Izsák, 2014) nevezett új érdeklődés központjában is ez a személyesség tapasztalható. „A legradikálisabb szemléletváltást az agykutatás legújabb eredményei jelentették, amelyek fényében a „minket körülvevő tér” az emberi cselekvés dinamikája – más szóval az agy mozgató-, vizuális- és tükörneuronjainak összjátéka – által létrehozott konstrukciónak bizonyul.” (Bíró, 2010. 77) Alternatív valóságokról kell tehát beszélnünk a térrel és az abban lévő, azt alakító épületekkel kapcsolatban, a valós tér látványa, a belső kép is sajátos leképezés: a látás tulajdonképpen interpretáció.

Itt kell visszautaljunk az előzőekben tárgyalt előképek fontosságára. A tudott kép tehát befolyásolja a látott képet. De mi történik akkor, ha a kortárs épület a néző számára ismeretlen? Mi látszik akkor a házból? A helyzet modellálására saját élményanyaghoz nyúlok, egy londoni design kutatás tapasztalásait összegzem.

3.1. A VÁROS ÉSZLELÉSE

London belvárosának keleti szélén, a City hatalmas felhőkarcolóinak árnyékában, Shoreditch és Hackney környékén bókászva igen izgalmas negyedbe kerül az ember. A terület intenzív átalakuláson megy keresztül, a gombamód szaporodó kis üzletek, galériák, vendéglők és civil szervezetek helyei vibráló életet jeleznek a belvárosnak ezen a peremén. A második világháborúban erőteljesen lebombázott környéken jellegről nehéz beszélni: egyes utcákban már felhőkarcolók épülnek, másokban még a viktoriánus téglaházak sorjázna. Közöttük a 60-as évek brutalista lakótelepei, ilyen-olyan gyártelepek és befektetői beruházásként megépült kisebb léptékű vegyes funkciójú házak is találhatóak. A helyzet báját éppen ez a vegyesség és a kiszámíthatatlanság adja. A szűk utcákban hirtelen feltűnik egy fura házikó, a FAT építésziroda Blue House-a, magasra felnézve meglátni Richard Rogers és Tonkin Liu Rogers fiának tervezett tetőépítményét, egy szűk utcában Penoyre & Prasad által tervezett gyermekkorházat, a Moorfields Eye Hospital, egy századfordulós városháza hátudvarán a City Hall azóta díjnyertes luxusszállodát avagy Adjaye-nak a Dirty House nevű fekete téglakockáját. A most említett házak fél órán belüli sétával körbejárhatóak, mégsem egy túraútvonal köti őket össze, hanem az a tény, hogy mindegyikre véletlenszerűen találtam rá, első nézetei így esetlegesek, bizonytalanok voltak.

A találkozást nem előzte meg a publikációból ismert kép, hanem a fizikai közeledés során a környezetéből bontakozott ki az épület, így keltett bennem visszhangot. Sőt, ami jelen írás perspektívájából még fontosabb, előzetesen ismeretlen, publikálatlan, de érdekes kortárs épületek bukkannak elő arrafele a semmiből, váratlanul. Mintha létezne még az a londoni köd, az a sejtelmes közeg, amelyet romantikus költők és krimírók előszeretettel vetítenek elénk, olyan bizonytalanul sejlenek fel új épületek az ismeretlenségből. A szmogba rejtőző város már a múlté, a váratlan előbukkanást, az idegen elemmel való hivatlan találkozást képként azért hívom elő, hogy érzékeltessem mennyire más meglepetésszerűen meglátni egy épületet, mint tudatos elszántsággal menetelni feléje. Nevezzük most „*rákészületlen*” találkozásnak ezt a véletlen helyzetet, próbáljuk egy eszme-futtatás kedvéért felvenni ezt a nézőpontot. Majd vessük össze az intézményesült fotóval.

3.2. ÉSZREVENNI? ZAJOS ÉS BAJOS

Az élet sűrűjében vagyunk tehát, beszorulva házak közé, körülveve zajjal, információval. Sietünk. Talán vásárolunk. Mondjuk, kedd van, február. És esik az eső. Vajon milyennek látszik egy kortárs épület így, az ismeretlenség ködéből előbukkanva? Előbukkan egyáltalán? Nem feltétlen.

Az egyre gyorsuló életttempó, a növekvő környezeti zaj (legyen az auditív, avagy vizuális) és virtuális elemek megnövekedésének velejárója, hogy a figyelem egyre több irányba osztódik. A túlterheltség okán az érdeklődés tompul. A céltalan nézelődés csak ritkán adatik meg a hétköznapi életben, sokkal jellemzőbb, hogy valamilyen céllal indulunk neki a városnak, valahova sietünk. Ingerek őserdejében próbáljuk meg felmérni a veszélyt, latolgatni a lehetőségeket, megtalálni az utat. Alva Noë és Evan Thompson (2002/2010. 33) megfogalmazásában: „...a látás funkciója nem az, hogy szubjektív tapasztalatokat és reprezentációkat hozzon létre, hanem hogy az észlelő és a környezet folyamatos kapcsolatát biztosítsa, és a cselekvést vezérelje.” Belekapaszkodva a kapcsolat szóba, hangsúlyozni kívánom, hogy az épület a városban nem önmagában áll, hanem állandó viszonylatként értelmeződik: nemcsak ház és ház, de ember és ház, jelek és ház és ki tudja még hány relációból hálójából rajzolódik ki.

Az épület előtt való elhaladás sok esetben nem is séta, hanem járművön való közlekedés, azaz állandó mozgás. Márpedig „*a sebesség fala*” (Burckhardt, 1985, idézi Meggyesi, 2013) eleve elzárja előlünk a házak látását. Az első kép így gyakran nem is kontúrreális állókép, hanem elmosódó, mozgásban lévő, inkább filmszerű élmény. A mozgás során a megfigyelést igénylő, apró részletek eltűnnek, maradnak a hangosan artikulált elemek, nagyobb méretű alakzatok, formák, színek. Ezek tudatosan is felfoghatók. Mindez visszahat az építészetre: a nagy autóforgalom mentén épült házak, például Los Angeles jelentős része, ennek ismeretében került megtervezésre. Ez

azonban gyakran az emberi léptékről való lemondással is jár. A hatalmas lakótömbnyi zárt épületek mellett kellemetlen a séta, érdektelen és fárasztó az elhaladás. El is néptelenednek a motorizációra tervezett városrészek.

Ezzel szemben a sűrű belvárosi részek éppen a túlzott ingergazdagság okán okoznak nehézséget. A megannyi tábla, felirat, kirakat házszám, közlekedő ember és jármű együttes észlelése fárasztó. Érthető, ha a térfalakat adó épületre kevesen figyelnek: a felületre rákerülő információözön értelmezése elviszi az energiát. Az épület értelmezése így nem esztétikai, hanem sokkal alapvetőbb szinten valósul meg, így például el lehet-e menni biztonságban mellette, avagy be lehet-e azonosítani a bejáratot.

Paradox módon a félig kész, avagy építés alatt lévő ház bizonyos értelemben jobban látszik, mint az elkészült épület. A „rendben lévő”, tehát a haladást nem akadályozó épületek előtt ugyanis gyakran észrevétlenül lépegetünk tovább. A hétköznapi megszokása elrejti az épített környezetet. A szokatlan helyzet kiemelhet belőle. Az építés maga ilyen szokatlan helyzet, de nem mindegy, hogy milyen érzelmeket vált ki, milyen emléket hagy az emberben. A felszálló por, billegő palánkokon való nehézkes áthaladás egészen máshogyan előlegezi meg a majdani épületet, mint például azok a palánkba rakott kukucskáló nyílások, amelyek a természetes emberi kíváncsiságot kihasználva teszik várakozássá a felépülés folyamatát. Érdekes első nézet ez a kukucskálás, tanító hatású.

A kész épület láthatóságát tervezett beavatkozások is javíthatják, így egy ünnepi megvilágítás (pl. karácsonyi fények vagy vetítés) avagy az épületbe tervezett (művészeti) akció hatására a figyelem reflektorfényébe kerülhet egy korábban észrevételen épület. (Érdekes példa Sacha Waltz mozgásszínházi produkciói, a táncosok által bejárat, belakott épület figyelemfelkeltő hatása és az erről körbejáró filmek, így pl. David Chipperfield berlini Neues Museumának (<https://www.youtube.com/watch?v=BAdpvBPwUKw>) vagy Zaha Hadid MAXXI épületéről (<https://www.youtube.com/watch?v=ampI3rHQxSs>). Ezek a művészeti akciók, vetítések, amelyben az építészeti gyakran csak mint díszlet értelmezhető, mégis képes olyan erős élménnyé válni, amely előhívja az érdektelenségből az épület képét is. Ez azért is fontos, mert az agykutatások már bizonyították, hogy „Az érzelmileg intenzív élményt sokkal tovább elraktározzuk, mint amelyikhez nem társulnak érzelmek.” (http://www.szentkeresztplebania.hu/Freund_Tamas_Az_emberi_agy_01.htm) Az épület első képe tehát gyakran nem az első fizikai találkozás során születik meg, hanem egy olyan kapcsolódó esemény, akár spontán élmény kapcsán kerül meglátásra, amely a hétköznapi zajából kiemeli azt.

3.3. LÁTHATATLAN MŰALKOTÁS

Mint említettem, az épületre csak ritkán vetül önálló figyelem, hiszen a nézésnek általában más a funkciója, valamilyen egyéb célt szolgál. Amíg az építészeti fotográfia láttatásának logikái, dramaturgiái a homlokzatok egész felületeitől haladnak a belső terek és a részletek irányába, addig a valóságban jellemzően ezzel ellentétes irányú a tapasztalás. Mivel nem látni akarjuk az épületet, hanem a benne lévő funkciót szeretnénk használni, így érthető módon az első élmény a bejáráshoz, majd a belső terekhez kötődik. A terek dramaturgiája, feltárulkozása ezért sokkal erősebb építészeti élmény, mint a homlokzatok látványa. Ez az aspektus például a publikációkban jellemzően rejtve marad.

Többször említettem már, hogy a kortárs épület külső nézete egész egyszerűen láthatatlan: feloldódik a zajban, avagy transzparenszé válik a belső tartalom irányába. Sétálva Londonban az utcán megfigyelhető, hogy ez a láthatatlanság egyben optikai adottság is. A szűkös környezetben lévő kortárs épületek ugyanis még a nézőlő, érdeklődő ember számára sem láthatók, egységes műként egyáltalán nem megnevezhetők. Nem állnak ugyanis rendelkezésre a kívánatos nézetek: a homlokzatot kitakarja egy szomszéd ház, lombos fa, avagy a ház szűk utcában meredeken magasodik fölénk. Az épületről szaktudással rendelkező fotográfus számára is kihívás megtalálni azokat a nézőpontokat, amelyből kibontakozik, érvényesül a totalitás. Ehhez gyakran szemközti házak emeletére kell felmenni, avagy helikopterre kell szállni. A kitüntetett nézetek a valóságban csak ritkán állnak rendelkezésre. Az új középületek mellékutcákba szorulnak!¹ Messze már az idő, amikor az épület tervezése egyben a körülötte lévő tágas térrel együtt történt, a látvány sugárutak vagy terek nézőpontjából lépésről-lépésre komponáltan tárult fel, hogy végül uralkodó kompozícióként töltse be a szem teljes képmézejét. Ma a város egyre sűrűbben lakott. A főutak már rég megteltek, a telekárak az egekbe szöktek, a megtérülés érdekében minden négyzetcentiméter beépítésre kerül. Csak egy-egy jeles esemény vagy nagypolitikai szándék eredményez olyan léptékű városépítészeti beavatkozást, ahol adottság lenne az épület láthatósági paramétereit is tervezni. Vessük csak össze, mondjuk a Millenniumra épült Szépművészeti Múzeum és a Múcsarnok elhelyezését a szintén országimázs jelentőségű Pécs2010 rendezvényre készült koncertterem és könyvtár elhelyezkedésével. Az Andrásy út tengelyére szerkesztett Hősök terének két oldalán, szimmetrikus elrendezésben tárul fel a két múzeum portikusza. A főhomlokzatokat fokozatosan megélt feltárulkozásra, majd a tengelyből való szemlélésre szer-

¹ Ebből a nehézségből formáltak izgalmas építészeti megoldást Erik von Egeraat és építészársai a Paulay Ede utcában. A volt ING székház hátsó homlokzata kidől az utcasíkból, így láttatva az utca keskenységét (<http://hazai.kozep.bme.hu/hu/az-ing-bank-szekhaza-paulay-ede-utca-budapest/>).

kesztették.² Ezek a múzeumok nemcsak a történeti építészeti elemekből való építettség okán érnek el magabiztos hatást. A pozicionálás okán is uralkodnak, méltóságot, rangot, „középületséget” közvetítenek, szépséges műalkotásként is megélhetőek. Az építészeti fotókról megélhető esztétikai és didaktikai szempontok itt a valóságnak is adottságai. Ezzel szemben a pécsi középületek a városba bevezető út mentén, de attól kissé lejjebb csúszva, gyorséttermek és külvárosi ábécék mögé kerültek besorolásra. Bizonytalan alakú telkeken bizonytalan identitású vidéken próbálják előállítani ugyanazt a méltóságos helyzetet, a műalkotás megtapasztalásához szükséges koncentrált figyelmet. A házaknak nincs szabályos téri környezete, a nézőpont megtalálása nem olyan evidencia, mint a történeti példa esetében (és nem csak azért, mert a kortárs építészetben a nézőpont meghatározása összetett kérdéskör). Az a bizonytalanság, amely a tervezést jellemezte, konkrétan a két épületnek a pályázati kiírás következtében ellehetetlenülő gondolati közelítése, az összefüggések és viszonyok tervezhetetlensége a nézőpontok bizonytalanságában érzékelhető.

A pécsi példához tartozik ugyanakkor, hogy az új középületek tervezői számoltak az épület láthatósági problémáival, és gondolkodásukra ez eleve visszahatott. A könyvtár és a koncertterem nagy gesztusú formai kialakítása, anyaghasználatának egyneműsége feltehetően éppen a meglévő, silány épületekkel való kontraszthatásra építenek. Épület és környezet viszonya ma izgalmas, összetett reláció, számos esetben az épület ennek a dialógusnak az eredménye: ezért is érthetetlen, hogy a korábban említett publikációkban az összefüggésnek a megmutatása miért nem kap hangsúlyosabb szerepet.

3.4. NEM RÉSZLETKÉRDÉS

Ha a kortárs épület részleteiben érzékelhető csak, akkor érdekes kérdéssé válik a rész és az egész kérdése. Vajon meglátható-e, felépíthető-e a részekből a műalkotás egésze publikációkból ismert előképek hiányában? Az építészet részeken keresztüli megtapasztalása nem új keletű élmény, erről így ír Pogány Frigyes *A szép emberi környezet* című 1976-os (!) munkájának előszavában: „Talán már közhely is emlegetni, hogy a részletek elszigetelt ismerete, a jelenségek kiemelése az összefüggések rendszeréből nem igazi ismeret, hogy a részletekre vonatkozó adatok önmagukban semmitmondóak, hogy jelentőségük tulajdonképpen egy rendszer viszonylataiban nyerik el, hogy az elemzést összegzésnek kell követnie.” (Pogány, 1976. 9) Felvetésében a biológiai észleléstől halad a műalkotás magasabb rendű szintjéig. Hadd fogalmazódjon meg

² Ugyanakkor megjegyezzük, hogy a mai közlekedési rend sem gyalogosan, sem járművel nem engedi meg ezt a feltárulkozást, ti. hogy az Andrássy út tengelyében előrehaladva *középen* érzünk ki a Hősök terére, és nézzünk rá az épületekre (szerkesztők).

itt kétely: a hétköznapi ember csak ritkán járja be ezt a teljes spektrumot. Tudás és érdeklődés híján vagy pusztán az egyre növekvő környezeti inger okán, az épület nem lesz a nézés tárgya, csak ritkán fogalmazódik meg a műelemző befogadás magasabb szintű igénye.

A műről, mint műalkotásról, persze adhat ízelítőt egy részlet. Amennyiben rész és egész kapcsolata tudatosan és pontosan artikulált, úgy a rész megelőlegezheti, azaz magában hordozhatja az egészet. A kortárs építészetben számos olyan kiváló példa ismert, amely tudatosan számol ezzel a kapcsolattal, legutóbb a Móricz Zsigmond körtéri Gomba felújításakor (<http://welovebudapest.com/budapest.nevezetessegei/megujult.a.gomba.a.moricz.zsigmond.korteren>) találkoztunk olyan konzekvens design szemlélettel, amely az épülettől, a bútoron át, a tipográfiáig és piktogramokig egységes. Magyarországon a rész–egész kérdésköre csak az építészetben belül tárgyalható, tehát a felület, avagy szerkezet részletképzése és az egész épület közötti kapcsolatrendszerben értelmezhető harmonikusan. Az ember léptékéhez közelítő részletek, és ami ennél is fontosabb, az ember számára információt, tájékoztatást, avagy szórakoztatást nyújtó vizuális elemek jelentős többsége azonban nem építész által tervezett. Grafikusok, kirakatrendező – sőt, hogy a magyar helyzetet tartsuk szem előtt – teljesen esetleges szereplők hozzák létre az épület legintenzívebb, külső burkát. Gondnokok, háztulajdonosok, kivitelezők, kereskedők (összességében tehát nem tervezők) alakítják azokat a részleteket, amelyekkel a látogató elsőként találkozik. Vajon milyen az első találkozás egy új középülettel, ha a bejárat, avagy a porta helye celluxszal van kiragasztva, ha a házszám igénytelen tömegtermék, vagy ha fantáziátlanul közszemlére tett áru kavalkád uralja az utcai kirakatokat? Az olvashatatlan vagy rossz helyre feltett felirat elbizonytalanít, az ilyen-olyan kiplakátozások az ideglenességet sugallnak – mindez jelentősen ellene megy annak a kívánt összhatásnak, amit az új épülettel kapcsolatban elvárunk. A nagy léptékben jelenlévő tervezettség, megbízhatóság és professzionalizmus összképe helyett, ellentmondó, esetleges elemek halmaza népesítheti be az emberrel közvetlen kölcsönhatásban lévő felületeket és tereket. Ez a vizuális káosz lesz az első találkozás, az első kép. Ez az élmény hat vissza az épület megélésére.

A találkozás szempontjából tehát az emberi lépték fontosságát szeretném kiemelni: a hazai példák ismeretében a design tárgyak és kommunikációs felületek tervezőinek fontosságát hangsúlyozom. Ezeknek a presztízse ma Magyarországon még az építészeti alkotás megítélésénél is alacsonyabb pedig hatása lényegi. Az épület pozitív megéléshez, a kellemes első találkozáshoz szükség van arra, hogy a kisebb léptékű elemeket szakértő tervezze, és hogy e folyamat során a részek és az épület egésze alakított viszonyban legyen egymással.

4. Kettős látás

Jelen írás kétféleképpen közelít a kortárs épülethez. Az első kép a szakmai találkozásé. Ez jellemző módon medializált, szerkesztett publikációkban közreadott fotográfiákon keresztül valósul meg. A látványokon az épület tiszta, értelmezhető alkotásként értelmeződik, a nézet az egésztől a részig és kívülről befele terjed. Az épület ezeken a képeken jellemzően idilli műalkotás, amely az építészet és a művészet kontextusába ágyazódik be.

A hétköznapi észlelés felől közelítve kaleidoszkópszerűen összetett a kép. Ez a töredezett, sokféle részletből összeálló, sajátos montázs az épülethez „felkészületlenül” közeledő ember számára a kép. Részletek kerülnek felnagyításra, egy-egy testközelben lévő tárgy, érdekes, szokatlan vagy zavaró elem, jelentéshordozó felület, avagy maga a használhatóság vonja magára a figyelmet. Az épület, mint építészeti egység csak különleges, ritka pillanatokban látszik a hétköznapiakban, sokkal jellemzőbb, hogy a tapasztalás a részekről indul el, és nem terjed ki a teljes egészig és számos esetben az épület a belső tér megélésén keresztül ölt formát. A nagy, értelmezést elősegítő képek hiánya feltehetően jelentősen rontja a befogadást. Ennek bizonyítására fordítsuk meg a helyzetet: azok a kortárs épületek, amelyeknek a láthatósága jobb, így pl. a Duna rakpartján lévő Bálna, avagy a Dózsa György úton lévő ING székház jobb megítélésűek is egyben, emlékezeti értékük is nagyobb, egyszerűen azért, mert épületként, egészként jobban látszanak.

Nagy a különbség az előképekkel „felkészített” és a „felkészületlen” néző között. Egészen mást néznek, mást látnak. Élményük érthető módon nagyon különböző – ez megnehezíti a köztük lévő párbeszédet is. Ha valamilyen szervezett esemény kapcsán (lakossági fórum, filmkészítés, kutatás) az épületről el is indul beszélgetés, komoly nehézség, hogy a felek nem ugyanarról beszélnek: nemcsak a szakszavaik és tudásaik mások, hanem eleve más kép él bennük ugyanarról az épületről.

4.1. ÁTLÁTÁSOK

Hogyan oldható fel az épületről látott kétféle kép közötti különbség? Miként közelíthetők a nézetek? Az átlátások mindkét irányba javítandók. A párbeszéd kialakulását nem filantrópiából támogatom: nem mindegy az emberi élet minősége szempontjából, hogy az épített környezet stresszhatás, elidegenedés vagy közöny forrása, avagy olyan fizikai közeg, amely kellemes, megérthető és mind az egyén, mind közösségek számára harmonikusan belakható.

Az építészeti publikációkban felmutatott kép irányából a változtatás gyorsabban és irányítottabban mehet végbe. Ha elfogadjuk az állítást, miszerint az építészeti kritikai optikája az építészeti szándék, a műalkotás irányába torzít és érzékeljük, hogy

a téri valóság hétköznapijaiban éppen a műalkotás szint, az, ami nem érzékelhető, akkor adódik a válasz, hogy az építészeti fotográfiának nagyobb fényérzékenységgel lenne szükséges viseltetnie a megélhető valóság iránt. Az építészetnek saját szociokulturális közegében való láttatása, mint igény már megjelent a publikációkban, a felvetés fokozatosan táguló körben kezd érdekessé válni az építészet és az azokat értékelő kutató diszciplínák számára. Elmondható, hogy az építészet társadalmi megítélése, olvashatósága egyre aktuálisabb téma. Ennek a szemléletváltásnak már vannak jelei, így fontosabb építészeti lapok, könyvek és építészeti fotósok nyilatkoztak arról, hogy az élethelyzet láttatása érdekesebb (és hitelesebb), mint egy steril állapot megmutatása.

Az épületről való sikeres közbeszédben azonban nemcsak a szakmai szereplőknek jut feladat: a „felkészületlen” néző felől is elképzelhető közeledés. Ha elfogadjuk, hogy a publikációk hasznosak az épület értékeinek meglátásában, akkor a kérdés úgy is feltehető, hogyan segíthetik a képpalkotó eszközök az épített környezet pozitív megítélését. Az építészeti értékek láttatásának didaktikus szándéka nyomokban már érzékelhető. A napilapokban és helyi sajtóban megjelenő épületet méltató írások és az építészeti és városi séták szervezése ilyen közelítő szándék. Én a helyszínen történő beavatkozást tartom hasznosnak. Említettem korábban az építési palánkokon vágott kémlelő nyílásokat, mint pozitív példákat. Ez a felület számos lehetőséget rejt még magában: a jelenlegi sematikus képek és hivatalos információk helyett élő kommunikációs felületként lenne jó gondolni rájuk. Szintén fontos az építészeti túrák elszaporodása, az alternatív városi séták és a már említett megvilágítások és események szervezése.

Az építészeti mű láthatósága, értelmezhetősége, megélése a nézőpontok artikulálásával segíthető: a helyszínen elhelyezett épület saját makettje például képes egyben érzékeltetni az épített formát, a téri és formai összefüggéseket, és emberközelségre hozza a máshogyan nem megélhető nézeteket.

Az épített környezet minősége közügy. Értelmezésben ez azt is jelenti, hogy nemcsak befektetői, politikai és szakmai szándékok alakíthatják, hanem arról tágabb körben érdemes párbeszédet folytatni. A fentebb többször hivatkozott londoni negyedben például az épített falakon feltűnően sok a helyiek által hagyott vizuális jel: üzenet, rajz, kirakott fotó, szobor, tárgy, összességében vizuális alkotás. Ezeknek a jeleknek a jelentése sokszor bizonytalan, feltehetően szubkultúrák számára dekódolható pontosan, mégis érzékelhető egyfajta alakító tettvágy, egy olyan kreatív energia, amely meghatározó eleme a városrész karakterének. Nem lemosandó felületként, törlendő spontán beavatkozásként, avagy zajként kell tekintenünk ezekre, hanem értelmezendő jelenlétként. A szakértők számára az intenzitásából visszafejthető egy olyan multikulturális közösség, amely formálni akarja életerét. A párbeszéd tehát kétirányú lehet, de ehhez először szükséges képet kapnunk egymás nézőpontjairól. Látnunk kellene azt is, ami a másik fél számára látható és azt is, ami most még a ködbe vész.

IRODALOMJEGYZÉK

- Barthes, R. (1964/2010). A kép retorikája. In Á. Blaskó, & B. Margitházi (Eds.), *Vizuális kommunikáció. Szöveggyűjtemény*. Budapest: Typotex Kiadó.
- Bíró, B. (2010). *Megfoghatatlan körkörösség*, Budapest: Helikon.
- Dúll, A., & Izsák, É. (Eds.), (2014). *Tér-rétegek. Tanulmányok a XXI. század térfordulatairól*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Dúll, A., & Urbán, R. (1997). Az épített környezet konnotatív jelentésének vizsgálata: módszertani megfontolások. *Pszichológia*, 17(2), 151–179.
- Meggyesi, T. (2013). Promenadológia. Fejezetek a séta és a lineáris látványelemzés elméletéhez. *Építés és Építéstudomány*, 41(1–2), 145–189.
- Nogai, J. (2010–2011). Back to reality. Interview by Katya Tylevich. *Mark*, 29, 196.
- Noë, A., & Thompson E. T. (2002/2010). Bevezetés. In Á. Blaskó, & B. Margitházi (Eds.), *Vizuális kommunikáció. Szöveggyűjtemény* (pp. 27–44). Budapest: Typotex Kiadó.
- Pogány, F. (1976). *A szép emberi környezet*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Sontag, S. (1978/2007). *A fényképezésről*. Budapest: Európa Könyvkiadó.
- Sztompka, P. (2006/2011). *Vizuális szociológia*. Budapest: Gondolat Kiadó.

IDÉZETT HONLAPOK, LINKEK

- <http://www.archdaily.com/>
- <http://www.dezeen.com/>
- <http://www.domusweb.it/en/home.html>
- <http://www.frameweb.com/magazines/mark>
- <http://hazai.kozep.bme.hu/hu/az-ing-bank-szekhaza-paulay-cde-utca-budapest/> (letöltés: 2014. 08. 12.)
- <http://www.johnpawson.com>
- http://lucienherve.com/lh_corb.html
- <https://www.youtube.com/watch?v=BApvpbPwUKw> (letöltés: 2014. augusztus 12.)
- <https://www.youtube.com/watch?v=ampI3rHQxSs>. (letöltés: 2014. augusztus 12.)
- <http://www.sagepublications.com>
- http://www.szentkeresztplebania.hu/Freund_Tamas_Az_emberi_agy_01.html (letöltés: 2014. 08. 12.)
- <http://welovebudapest.com/budapest.nevezetessegei/megujult.a.gomba.a.moricz.zsigmond.korterem> (letöltés: 2014. 08. 12.)

Firkák üzenete: a spontán firka és a tetoválás mint ember–környezet tranzakció elemzése

Ez a tanulmány a képi kifejezés egyik érdekes formájával, a firkával foglalkozik (a definíciót lásd alább). A téma meglepően gazdag és szerteágazó szakirodalommal rendelkezik (az áttekintéshez lásd Sehringer, 1999), ezért a felületesség elkerülése céljából a jelen elemzés a firka két típusára korlátozódik, és elsősorban a képi produktum és a környezet kölcsönkapcsolatát, tranzakcióját vizsgálva.

Szemléleti keretként az SSCA modell (*Seven-Step Configuration Analysis*, Vass, 2011, 2012) szolgál. Ez a modell a képi kifejezéspszichológia¹ tárgyának egy hermeneutikai² rendszer négy komponenstípusa közti dinamikus, reciprok kölcsönhatást, azaz tranzakciót tekinti. Eszerint a képet, a szituációt, az alkotót és a befogadót egymást hermeneutikai nézőpontból folytonosan kölcsönhatásban állónak tekintjük. A tranzakció folyamatában a tényezők folyamatosan újra definiálják egymást. A kép ebben a megközelítésben produktum és folyamat egyszerre; a szituáció a fizikai, társas és a pszichológiai kontextusból tevődik össze; az alkotó az a személy, aki létrehoz egy képet; a befogadó a kontextus függvényében lehet megítélő, kutató, vizsgálatvezető vagy terapeuta. Fontos kiemelni, hogy a megértés folyamatában a négy összetevő egymást definiálja, tehát a jelentést mindig dinamikus, reciprok tranzakciók hozzák létre.

Egy graffitit például a városkutató alkotásként értelmez, egy rendőr rongálásként, a környezetpszichológus territoriális jelként. Megfigyeléseiket természetesen eltérő terminusokkal írják le, ami visszahat magára a megfigyelés tárgyára, a graffitira és „átalakítja” az eredeti információt. Emiatt a szituáció (környezet, előzmények, illetve idő, téri, fizikai és pszichológiai kontextus) is eltérő jelentéseket nyer, amiben a

¹ A képi kifejezéspszichológia a kifejezéspszichológia (*psychology of expression*, *Ausdruckspsychologie*, *psychologie de l'expression*) egyik részterülete, amely a képi kifejezés (*visual expression*, *bildnerischer Ausdruck*) pszichológiájával foglalkozik. Célja a képi kifejező viselkedés (például rajzolás, festés, firkálás, térbeli alkotások készítése) genezisének, meghatározó tényezőinek, pszichológiai jelentésének megértése egészséges és beteg személyeknél, felnőtteknél és gyermekeknél, illetve művészeknél elsősorban megfigyelés, vizsgálat, kísérlet útján (Vass, 2011). Hárdi (2002) *pszichológiai, terápiás, preventív és esztétikai* vonatkozásokat különít el és kiemeli a terület pszichiátriai és pszichiátriatörténeti, pszichoanalitikus, művészetterápiás, pszichodiagnosztikai, gyermeklélektani, művészetlélektani és mentálhigiénés összefüggéseit.

² A hermeneutika az értelmezést és megértést vizsgáló filozófiai tudományág.

graffiti létrejött. Az eltérő kontextusok eltérő jelentéseket mutatnak meg a graffiti készítőjének viselkedésével és személyiségével kapcsolatban. A példát még hosszan lehetne folytatni és részletesen ki lehetne bontani, feltárva a többi „értelmezési útvonalat”, amelyek hermeneutikai értelemben egyaránt jogosak lesznek és a valóság egyre újabb rétegeit tárják fel.

A fenti szemléleti keret mellett szól, hogy a firka mindig valamilyen környezetben jelenik meg, amely elválaszthatatlanul hozzájárul a firka jelentéséhez. Ugyanazon sematikus ábra ábra egészen mást jelentést hordoz papíron (spontán firka vagy toll-próba), mint padba, ülésre vagy élőfába karcolva (rongálás), falra festve (graffiti vagy hivatalos jelzés) vagy a bőrre tetoválva (identitászimbólum). A jelentés csakis az embert és a szociofizikai környezetet egységben kezelő értelmezési rendszerben, viselkedéskörnyezetben (vö. Barker, 1968, idézi Dúll, 2009) tárható fel, amely a környezetpszichológia (Dúll, 2009) alapját képezi.

1. A vonal mint affektív kommunikáció

A firka vonalból épül fel. A vonal fiziognómiájáról, érzelmet kódoló, nonverbális szuggesztíóként ható tulajdonságairól számos klasszikus kísérlet található a szakirodalomban (például Allport & Vernon, 1933; Gilbert, Kirkland, & Rapport, 1977; Hippius, 1936; Köhler, 1947; Krauss, 1930; Peters & Merrifield, 1958; Poffenberger & Barrows, 1924). A kutatások szerint jól azonosíthatók olyan képi hatások, amelyek csaknem törvényszerű bizonyossággal váltanak ki meghatározott érzelmet, hangulatot.

Sokat idézett Lundholm (1921) kísérlete, amelyben a kísérleti személyek bizonyos ingerszavakat fejeztek ki vonalakkal. A sokszor megismételt eredmények szerint a pozitív tartalmú szavakat ábrázoló vonalak több görbét tartalmaznak, a negatívak viszont szögletesek; a szögletek és a görbék száma az érzelem intenzitásának függvénye. Poffenberger és Barrows (1924) 500 személyt vizsgált meg, akiknek 18 különböző vonalhoz kellett mellékeveket párosítani (melyik vonal fejezi ki legjobban az adott érzelmet). Az eredmények meglehetősen egyértelműen mutatják, hogy a vonal alakja, ferdesége, egyenes vagy megtört jellege, illetve a szabálytalanságok sűrűsége affektív tartalmat kódol. Néhány példa: szomorúság – enyhén görbülő, lefelé tartó vonal; nyugalom: enyhén görbülő vízszintes vonal; izgatottság – sűrűn megtört, emelkedő, szögletes vonal; düh – sűrűn vagy közepesen megtört, szögletes vonal.

Kreitler és Kreitler (1972) hasonló eredményei szerint a megítélők a szabálytalan, cikkcakkos és hegyes vonalakat a dühvel, gyűlölettel, fájdalommal társítják, az emelkedő vonalakat erővel, energiával, ambícióval; az ereszkedő vonalakat pedig gyengeséggel, ernyedtséggel, depresszióval. A lassan ereszkedő görbék szomorúságot, lustaságot, gyengeséget fejeznek ki; a gyorsan emelkedő görbék nyugtalanságot, szenvedélyt, erőt.

A spontán firka

2.1. DEFINÍCIÓ

A spontán firka a képi kifejezés talán legkevésbé tematizált és strukturált formája. A spontán firkák meghatározásakor a következő ismérveket kell felsorolni: (a) nem instrukcióra készül, (b) nem célja képi alkotás létrehozása, (c) nem tollpróba (ún. „álfirka”). Spontán firkának számítanak a telefonálás, értekezlet, előadás közben készült firkák, a padokra vagy az asztalra karcolt firkák, a járda, a fal, a játszótér kövezetére rajzolt firkák, sőt a párás ablaküvegre ujjal vagy a homokba akár lábbal rajzolt képek. Mint látni fogjuk, a spontán firkák és a graffiti fogalmai egyes esetekben átfedhetik egymást.

Hogyan jönnek létre a spontán firkák? Keletkezésükben két tényező szerepét mindenképpen meg kell említeni: a környezet incentív ingerként³ ható elemeit és az organizmikus, azaz a szervezeten belüli tényezőket. Incentív inger lehet az üres papírlap, a jegyzetomb, az íróeszköz, az üres falfelület. A hatást fokozza, ha már vannak a felületen firkák (lásd alább Desmond Morris csimpánzkísérleteit). Ebben az értelemben maga a firka is incentívvé válik és a firkálás folytatására késztet, tehát környezeti szuggesztív hatásként értelmezhető. Itt is igazolódik Grastyán (1973) megállapítása, miszerint az incentív inger egyidejűleg motiváló és megerősítő hatású: a firkálást nehéz abbahagyni, és az egyik firka kiváltja a következőt. Ez a jelenség érdekes módon nemcsak a spontán firkák esetében, de a graffiti és a tetoválás genézise során is megfigyelhető (tetoválás-addikció, lásd alább).

Az incentív ingerek hatástalanok motivációs készenlét nélkül. Ugyanazon inger (például asztalon hagyott papírlap) ugyanazon személy esetén egyszer kiváltja a megfigyelhető viselkedést (firkálás), máskor viszont nem. A környezeti szuggesztív hatás a motivációval kölcsönhatásban érvényesül. A magyarázat részben az organizmikus tényezőkben keresendő. A firkálás mint önindította mozgás alkalmas az arousalszint (vagyis az alapvető idegrendszeri aktivitásszint) szabályozására: viszonylagos ingermegvonás esetén növeli, túlingerlés esetén csökkenti az aktivitációs szintet (lásd alább a firkálás okait), amivel hozzájárul az optimum arousalszint (Berlyne, 1960) fenntartásához.

A szakirodalom elsősorban a rajzfejlődés kapcsán foglalkozik a firkákkal, mert a gyermek kognitív fejlődéséről és személyiségéről szolgáltatnak adatokat. Meyers (1957) például klasszikus tipológiájában hatféle firkatípust különít el. Kellogg (1959) a firkák típusainak, elemi formáinak elemzéséről közölt monográfiákat. A játékos

³ Incentív inger: a szervezethez képest külső inger, amely képes a viselkedés kiváltására aktuális késztettségű állapot hiányában is. A kedvenc ételünkől például akkor is szívesen eszünk, ha nem vagyunk éhesek.

firkálás (scribble game) nem csak diagnosztikus, de egyben terápiás eszköz is lehet (Elkisch, 1948, 1951, 1960; Winnicott, 1971), hiszen alkalmas az elfojtott, elhárított lelki tartalmak feldolgozására is. A rendelkezésre álló, bőséges szakirodalom miatt a gyermekfirkákkal ezen a helyen részletesebben nem foglalkozunk (áttekinti Vass, 2003, 2006).

2.2. BIOLÓGIAI GYÖKEREK – CSIMPÁNZOK FIRKÁI

Az üres felület incentív hatása mint szuggesztív környezeti kommunikáció érdekes módon már állatok firkáiban is kimutatható. Desmond Morris az esztétikum biológiáját kutatva kezdett el majmok firkáival foglalkozni. Jelentős alkotása A művészet biológiája (*The Biology of Art*, Morris, 1962) című könyv, amelyben kísérleteket mutat be és számos illusztrációt is közöl. Leírja a képi ábrázolás néhány biológiai alapelvét, amelyek az absztrakt és a figuratív művészetre is érvényesek, mint például az önjutalmazó aktiváció vagy az optimális heterogenitás elvét. Megállapítja, hogy a csimpánzok felismerik, sőt kedvelik a képi egyensúlyt (például a szimmetriát vagy a harmonikus kompozíciót) – ami az emberi esztétikai preferenciával kapcsolatos öröklött tényezőkre utalhat.

Morris kísérletei szerint a csimpánz számára jelentős incentív értéket képvisel az üres felület (szereti összefirkálni), sőt meglepően differenciált módon reagál rá. Más-ként fogalmazva, a csimpánz bizonyos előtapasztalatok után felismeri és kihasználja a felület azon affordanciáját (Gibson terminusát idézi Dúll, 2009), hogy az befesthető, összefirkálható felület. Üres papíron például a lap alsó részére viszonylagosan többet firkálnak, mint a felsőre, a leginkább azonban a lap közepét részesítik előnyben. Ha már van valamilyen ábra a lapon, akkor arra firkálnak rá. Talán a legérdekesebb eredmény, hogy egyes jeleknél, amelyek a lap szélén helyezkednek el, a lap másik szélénél rajzolnak, megkeresve a „homológ helyet”, szimmetrikusan kiegyensúlyozva ezzel a kompozíciót. Egy másik érdekes eredmény a forma bezárási tendenciája: ha a kör egy része az ingerábrán hiányzik, a csimpánzok hajlamosak erre a területre firkálni, bezárva a formát, amivel jó alakot, Gestaltot hoznak létre. Az alaklélektan (Gestalt-pszichológia) kutatási eredményei szerint embereknél is mutatkozik hasonló tendencia. Ha előre nyomtatott formák közül kell választaniuk, a geometrikusabbat és a szimmetrikusabbat választják (Rensch, 1957, 1958). Saját firkáik közül a befejezetteket választják, szemben a befejezetlen firkákkal. Mozdulataik általában (Rensch, 1958) a saját test felé konvergáló, kaparásszerű mozgások (ez a legkényelmesebb mozgás számukra). Ugyanakkor képesek fejlődni az ábrázolásban, és ettől eltérő formákat létrehozni (Morris, 1962), de aggregátumot (Kellogg, 1969 fogalmaival) nem tudnak rajzolni, a tökéletlen radiális képek eljutni.

Morris (1962) magyarázata szerint az emberben és az emberszabású majomban közös az esztétikai kifejezés veleszületett szükséglete. Az ember és a csimpánz ebben a tekintetben nemcsak az anatómiai felépítés miatt rokon egymással, hanem azért is, mert bizonyos vizuális jelek vonzóbbak a látási szervrendszereik számára, mint mások. Mindez a művészet filogenetikus és ontogenetikus gyökereire utal. Smith (1973) parszimonikusabb magyarázattal szolgál. Előfordulhat, hogy a csimpánz motorikusan válaszol a vizuális ábrára: azért jelöli meg a mintát, mert az a perceptuális mező domináns eleme; azért tölti ki az üres teret, mert ott látszik a legjobban, amit firkál; azért firkál szimmetrikusan és zárja be a hiányos ábrát, mert valóban „jó formát” akar létrehozni – azonban esztétikai vonatkozások nélkül.

2.3. A SPONTÁN FIRKÁK VIZSGÁLATI MÓDSZEREI

Bár spontán firkát instrukcióra nem lehet rajzolni, keletkezésük azonban elősegíthető a környezeti elemek szuggesztív elrendezésével. Auerbach (1950) például a pszichoanalitikus terápiás ülések során adott a betegeknek egy jegyzetömböt és egy ceruzát, mindenféle megjegyzés nélkül (ha a beteg megkérdezi, miért kapta ezt, a válasz: azt kezdhet vele, amit akar). Auerbach az elkészült firkához az ülés végén asszociációkat kért. Hasonló tárgyi szuggesztív módszert alkalmazott az ugyancsak pszichoanalitikus Furrer (1969, 1970, 1977) is, aki Auerbachnál is szabadabb körülményeket biztosított a firkáláshoz, és egyszerűen csak „ott felejtett” az asztalon egy jegyzetömböt. Könyvében a firka többféle módszerét is ismerteti (például az analízált együtt firkál analitikusával).

A spontán firkáról szóló szakirodalomban elsősorban a következő szerzőket kell felsorolni: J. G. Auerbach (1950), Emanuel F. Hammer (1958), Walter L. Furrer (1969, 1970, 1977). A terápiás alkalmazás kapcsán Paula Elkisch (1948, 1951), Donald O. Winnicott (1971; Bárdos Katalin, 1995; Virág Teréz, 1974, 1985) nevét kell megemlíteni. Nem javasolt viszont a spontán firkák elemzéséhez szótárszerű értelmezéseket megadó könyvek használata.

Mivel a klasszikus firkateszteket másutt részletesen bemutattuk (Vass, 2011), ezen a helyen csak röviden térünk ki rájuk.

(1) Meurisse (1948, 1956) firkatesztjét Völkel (1958), illetve Corman (1966) fejlesztette tovább. A vizsgált személy felírja a nevét középre egy A4-es papírlapon, majd a név utolsó betűjének utolsó pontjára helyezve a ceruzát, tovább firkál, egészen addig, amíg a vizsgálatvezető meg nem állítja (két perc elteltével), vagy ő abba nem hagyja. A teszt értelmezésének kiindulópontja, hogy a saját nevet a személyiség szimbólumának tekinti, a név elfogadását pedig az önel fogadás mércéjének. A firka megjelenése igen eltérő lesz az egyes vizsgált személyeknél, az extravertált személy például erős nyomatékkal, dühös vonalakkal keresztülvág a papírlap terén, a szorongó,

visszahúzódó rajzoló habozó, apró, bizonytalan körmozgással a neve közelében marad, a játékos arabeszek a funkcióöröm jelzései lehetnek. A teszt egy változatában a vizsgálatvezető mások nevét (barát, barátnő, szülők) íratja fel a papírra.

(2) A Grätz-féle (1978) firkatesztben a vizsgálatvezető meghatározott ingerszavak nonfiguratív ábrázolását kéri („Ábrázolja a szó keltette benyomást vagy belső mozgást olyan spontán vonalakkal vagy formákkal, melyek nem tárgyakat mutatnak be”). Az értelmezés nem tesztyszerűen történik, hanem a vizsgált személlyel történő beszélgetés során. Nem a mérhető jegyek a fontosak, hanem az, amit a rajzoló közben átél. Ehhez támpontokat ad a vonal „anatómiája”. A kész firkákat a vizsgálatvezető és vizsgált személlyel együtt, utólag egymással is összehasonlítja, keresve a jelentésbeli párhuzamokat.

(3) A Kutash és Gehl-féle (1955) firkateszt vagy Projektív Grafomotoros Teszt vizsgálati spektruma a személyiség struktúrája, a pszichopatológia, az elhárító mechanizmusok, a pszichoterápiás fogékonyság. A módszer alapfeltevése, hogy a személyiség zavarai megjelennek a diszritmiás mozgásban, a megszakadásokban, valamint abban a módban, ahogyan a vizsgált személy megpróbálja a töredezett, megzavart mozgást kontrollálni vagy annak megjelenését gátolni. A vizsgált személy becsukott (eredetileg bekötött) szemmel rajzol öt percen át. Az értelmezés igen részletesen kidolgozott.

(4) A Psychogalaxy-firkatesztben (Vass, 2011, 2012) a vizsgált személy 15 fogalmat ábrázol nem figuratív módon. A standard ingerszavak: düh, félelem, öröm, vonzalom, féltékenység, szeretet (ne rajzolj szívet), szerelem (ne rajzolj szívet), biztonság, magány, szomorúság, barátság, apa, anya, én, hangulatom az utóbbi időben. A módszer a Psychogalaxy-kutatásról kapta a nevét, amely az emberi kapcsolatok segítésének és tudományos kutatásának céljából jött létre 2008-ban (lásd www.psychogalaxy.hu). A kutatás többek között 12000 személy firkáit is feldolgozta. Az eredmények szerint az egyes firkák között prototípusok azonosíthatók, amelyekhez képest jól értelmezhetők az egyedi válaszok.

(5) Saját gyakorlatunkban (Vass, 2011) azt a módszert alkalmazzuk, amelyben a vizsgálatvezető előre rögzített lista helyett a klienssel történő beszélgetés során gyűjt 16-20 darab kulcsszót vagy hívószót, amely a kliens életének fontos területeit képviselik. A szavakat (egy szóból álló főneveket) ezután véletlenszerű sorrendben olvassa fel, a következő instrukcióval: „Szavakat fogok mondani. Kérem, ábrázolja őket olyan firkákkal, amelyek nem ábrázolnak konkrét tárgyakat, dolgokat, piktogramokat vagy szimbólumokat. Egyszerűen csak mozgassa a kezét a lapon, és próbálja kifejezni a firkával a szó keltette benyomást. Ha elkészült, akkor kérem, írja rá halványan mind-egyik lap hátoldalára, hogy milyen szót ábrázolt.” A firkák értelmezése két lépésben történik: (a) a vizsgálatvezető a vizsgált személlyel együtt csoportosítja a firkákat, írásos felükkel lefelé fordítva, kizárólag a fenomenológiai hasonlóságot keresve, amely utalhat arra, hogy a két fogalom reprezentációja is tartalmaz közös elemeket.

(b) A második lépés az enaktív elemzés (Vass, 2006), a vonal „anatómiájának” vizsgálatával. Ekkor a vizsgálatvezető arra keres választ, hogyan szól a firka az adott fogalom egyéni megélésének módjáról. Az elemzéshez a tesztviselkedés, a modellreakciók, a rajzolási idő és a reakcióidő adatait is felhasználja és szótárszerű leegyszerűsítés helyett kizárólag komplex mintázatokat értelmez (lásd erről a bevezetőben említett SSCA módszert).

2.4. A SPONTÁN FIRKÁK MAGYARÁZATA

Miért firkál az emberek többsége, ha lehetősége van rá? Ki firkál és ki nem? Hogyan függ össze firkálás a személyiséggel?

A magyarázatok között már említettük az arousal-szabályozás szerepét. A firkálás mint mozgás alkalmas a feszültség elvezetésére (például ha valaki izgatott vagy szorongó állapotban firkál a papírra) vagy éppen ellenkezőleg, a túl alacsony arousalszint növelésére (amikor unalmában, telefonálás közben vagy előadáson firkál). Emellett tudattalan (illetve nem tudatos) késztetéseket is kifejezhet, így pótcselekvésként működhet. Freud „A mindennapi élet pszichopatológiája” (1904/1991) IX. fejezetében részletesen foglalkozik ezzel a témával. Meghatározása szerint a pótcselekvés (vagy tüneti, véletlen cselekvés) olyan cselekvés, amely önmagában (látható szándék nélkül) lép fel és megjelenését a társas környezet sem tiltja, mert célt és szándékot nem tételez fel mögötte. Freud szerint a személy úgy hajtja végre őket, hogy közben „nem is gondol semmire”, „puszta véletlenből”, „csak éppen, hogy kezével csináljon valamit”. Mivel nem elvétésről van szó, ezek a cselekvések nem vehetik igénybe az ügyetlenség mentségét. Megjelenésüknek azonban egy feltételt teljesíteniük kell: nem lehetnek feltűnőek, kihatásuknak pedig csekélynek kell lennie. A tüneti cselekvés szó arra utal, hogy ezek a cselekvések olyat fejeznek ki, amit maga a cselekvő sem feltételez bennük, amit nem szándékozik közölni, amiről hallgatni akar.

Freud kétféle véletlen cselekvést különböztet meg: a szokásjellegűt (ami bizonyos körülmények között rendszeresen fellép, pl. a hajtincsek sodorgatása), illetve az elszigetelten fellépőt. A második csoportba sorolja a pénz csörgetését a zsebben, a kenyérgalacsinok gyúrását, a babrálást a ruhával és a ceruzával való firkálást. A személy nincs tudatában annak, hogy mit cselekszik, nem hallja például a pénzdarabok csörgetését, és szinte csodálkozik, hitetlenkedik, ha figyelmeztetik erre. A cselekedet elkövetője nem tud a valódi szándékról, ezért nem is rója fel magának, és nem is tekinti felelősnek magát érte. A másik azonban sokszor többet ismer fel a lelki folyamatokból, mint amennyit a cselekedet elkövetője elismerni hajlandó és közölni vélt. Ez utóbbi felháborodik, ha elébe tárják a tüneti cselekvésből levont következtetéseket, alaptalanoknak minősíti őket, mivel a cselekvés elkövetésekor szándékainak nem is volt tudatában, majd félreértésről panaszkodik a másik részéről.

Elemzése szerint a jelentés akkor tárható fel, ha figyelembe vesszük a kísérő körülményeket, az éppen tárgyalt témát és a személy asszociációit. Freud szerint a jelentés a fentiek figyelembe vételével minden esetben kiderülhet, a véletlen cselekvések „az emberismerőnek ... sokszor mindent elárulnak, néha többet, mint amennyit tudni szeretne. Aki fel tudja ezeket mérni, néha úgy érezheti magát, mint Salamon király, aki a keleti rege szerint értett az állatok nyelvén.” (Freud, 1904/1991. 160).

A firkatesztekkel (lásd fent) kapcsolatos eredmények szerint a firkálás mennyiségi dimenziója is vizsgálható. A nem firkáló emberek inkább intellektuálisak, hajlamosak az érzelmeik fokozott elfojtására, szélső esetben rigid érzelmi kontroll jellemezheti őket, amely akár neurotikus jelleget is ölthet. A fokozott firkálás nagyobb belső szabadságra, spontaneitásra, oldottabb érzelm kifejezésre utalhat. A véglet azonban itt is sem kedvező: a túlzott firkálás (amely a firkatesztekben több lapot is igényel) lehet többek között az agresszió vagy a tesztellenállás jelzése is.

Egy különleges „környezet”: az emberi bőr

3.1. AZ EMBERI TEST MINT TÁRGYI KÖRNYEZET

Általánosan fogalmazva a firka alapja, hogy a vizsgált személy (vagy állat) vizuális nyomot hagy környezetében, többé-kevésbé maradandó, szándékos és jelentésteli változást idézve elő. A környezet, amelyben az ábrázolás megjelenik, igen sokféle lehet. Ezek közül pszichológiai szempontból talán a legnagyobb érdeklődésre egy különleges „környezet”, az emberi bőr tarthat igényt (vö. Lovászi & Dúll, 2014a, 2014b).

A környezetpszichológia számára azonban nem újdonság az emberi test mint „tárgyi környezet” vizsgálata. Belk (1988) például részletesen foglalkozik vele mint a kiterjesztett én (extended self) legfontosabb elemével és jelentőségét a pszichoanalitikus katexisfogalommal magyarázza. Dúll Andrea (2009) a tárgykötődés kapcsán idézi Belk másik munkáját (1987), amely szerint az egyes testrészekhez eltérő mértékben kötődünk. A lista elején éppen a bőr áll (ezt követik a nemi szervek, az ujjak, a kezek, a lábak, a szív és a szemek)⁴.

A pszichológiai értelmezéshez az első érdemi forrás Cesare Lombroso „A bűnöző ember” (1876/1887) című könyve, amely egy egész fejezetet szentel a tetoválásnak. Megvizsgálva 5343 bűnözőt, Lombroso a felnőttek 10%-ánál és a fiatalok 40%-ánál talált tetoválást⁵. Különösen fontosnak tartotta az autoritás megvetését és a

⁴ A test leképeződéséhez lásd Csabai tanulmányát is a jelen kötetben (szerkesztők).

⁵ Magyarországon öt különböző börtönben átlagosan 66%-os volt a tetoválások aránya 1986-ban (Ruzsonyi, 1988, idézi Hodován, 2013) és 80–90% a 90-es évek közepén (Géczy, 1996). Összehasonlításképpen a nem bűnözők adatai: egy 2010-es tanulmány német mintán 20%-os

bosszúvágyat kifejező mottókat, az obszcén szavakat és képeket, a pénisz tetoválását, a titkos bünszervezetbeli tagságot jelölő tetoválásokat és a rejtjeles szavakat. Lombroso érdeme, hogy elsőként közölt statisztikai feljegyzéseket és reprodukciókat az elítéltek tetoválásainak gyakoriságáról és motívumkincséről.

A mai szakirodalom a tetoválást sokféle nézőpontból tárgyalja (összefoglalóan lásd Caplan, 2000; a magyar vonatkozásokról lásd Hodován, 2013). A jelen fejezet a bevezető részben ismertetett rendszerlemzési modell (SSCA) keretében foglalkozik a pszichológiai jelentéssel⁶.

3.2. A SZEMÉLY ÉS A TETOVÁLÁS TRANZAKCIÓJA

Az SSCA kontextuselemzési nézőpontjának kulcsfontosságú eleme a vizsgált személy és a képi produktum tranzakciója. A tetoválás kapcsán a vizsgált személynek a tetoválásához való viszonyát kell elemezni. A kutatások szerint (Grumet, 1983) a tetoválások viselői általában pozitív attitűdöt fejeznek ki a tetoválás iránt, mert az egyedivé, másoktól különbözővé teszi őket (Swami et al., 2012; Szucsáki, 2013). A tetoválás nyilvánosan kifejezheti azt a vágyat, hogy a személy különbözzön másoktól. A különbözni vágyás gyökereit kutatva feltehető a kérdés, hogy pontosan kitől akarja magát a személy megkülönböztetni. Lehetséges, hogy nem az „emberre” általában gondol a vizsgált személy, hanem a saját életterében kiemelkedő fontosságú referenciaszemélyekre (szülőkre, az autoritást vagy a konvencionális értékeket reprezentáló tekintélyszemélyekre). A mögöttes motívum ezekben az esetekben lehet a lázadás vagy az autonómia kielégítetlen szükséglete.

A tetováláshoz való viszony másik összetevője az a tudat, hogy a személy kiállt egy fájdalmas próbatételt, és ennek bizonyítékát mindenki által láthatóan hordozza magán. Sanders (1989. 52.) idézi a következő interjúrészletet: „Később majd, amikor csak ülök valahol és unatkozom, és arra gondolok, hogy egyáltalán voltam-e valaha fiatal és történtek-e velem izgalmas dolgok, ránézhetek a tetoválásra, és minden eszembe jut”. A tetoválások egy része azonban ittás állapotban születik, serdülőkori meggondolatlanságból vagy „hirtelen felindulásból”. Főként ezek a tetoválások vannak maguk után negatív interakciós következményeket. Akik megbánják tettüket, részben amiatt teszik ezt, mert tetoválásuk egy átmeneti identitásválság, küzdelem eredménye, amely egy későbbi életkorban már nem lesz a személy számára fontos: a

gyakoriságot talált fiatal felnőttek körében (Stieger, Pietschnig, Kastner, Voracek, & Swami, 2010), egy 2006-os amerikai felmérés 24%-ot random, telefonos mintavétellel 18–50 éves személyek körében (Laumann & Derick, 2006).

⁶ Szucsáki Melinda (2013) a *Börtönügyi Szemle* című folyóiratban számol be az SSCA alkalmazásáról a tetoválások értelmezésében.

18 éves kori öndefiníció valószínűleg irreleváns lesz a 40 éves ember számára. A fiatalkori lelkesedés és életmód jelképeként a „ki vagyok én” jelentés átváltozik „ki voltam én” jelentésre. Ezzel függ össze, hogy a felmérések szerint (Grumet, 1983) a tetoválók idejük egyharmad részét elfedéssel és átdolgozással töltik; a pszichiátriai betegek 40%-a kívánja, hogy mások is lássák a tetoválást, 31% közömbös és 28% elrejtí őket.

3.3. A BEFOGADÓ ÉS A TETOVÁLÁS TRANZAKCIÓJA

A tetoválás pozitív és negatív interakciós következményei a környezet–személy tranzakció szempontjából is vizsgálhatók. A tetoválás egyik pozitív következménye, hogy – függetlenül a tetoválás formájától vagy tartalmától – a tetovált személy általában nagyobb figyelmet kap környezetétől, mintha nem hordana „megkülönböztető jelzéseket”. Minél nagyobb és színesebb a tetoválás, annál inkább megbámulják az emberek. Ez reaktív (visszaható) interakciót hoz létre a környezet és a vizsgált személy között (aki tipikusan élvez a rá irányuló figyelmet). Az exhibíciós skála a rejtett, intim tetoválásoktól a karon lévő „technikolor” festményeken át egészen az egész testet befedő, a tetoválásukról ismert és névvel jelölt emberekig (pl. Gyíkember, Tigrisnő) terjed, akiket egyszerűen nem lehet nem észrevenni vagy felismerni.

A negatív interakciós következmények tipikus formája a tetovált megvetése, elítélése. A kutatások szerint (Steward, 1990) a tetováltak nagyobb része ismétlődő negatív interakciókról számolt be a szülők, barátok és (főként a nőknél) a szerelmi partner részéről. A tetováltak nagy része emiatt proaktív (előreható) módon megvágatja, hogy kinek mutatja meg a tetoválást:

„Általában nagyon meggondolom, hogy kinek mutatom meg a tetoválást. A munkahelyemen nem mutatom meg senkinek, csak akkor, ha tényleg nagyon jó barátok vagyunk, és tudom, hogy nem fogja kifogásolni. Általában elrejttem a tetoválásaimat ... nem mutatom meg azoknak, akik nem értik meg, sem azoknak, akik bajt okozhatnak nekem. Eldugom a főnököm elől, és sok ember elől a munkahelyemen, mert nincs értelme, hogy megmutassam.” (Sanders, 1989. 54).

A tetováltak sokszor arra használják a tetoválásra vonatkozó evokatív (más személyekből egyéni módon kiváltott) környezeti választ, hogy osztályozzák az embereket. Az elfogadó válasz a szociokulturális összeférhetőséget mutatja számukra, a negatív a beszűkült és konvencionális szemlélet jelének tartják:

„Több pozitív reakciót kapok, mint negatív. A negatív azoktól származik, akik nem szeretnek engem – akik sose csináltak semmi szokatlant. Ezek a szőrszálhaso-

gató, konzervatív emberek, akik nem fogadják el, hogy ez beleillik a normáik közé. Olyan ez, mintha rögtön kiderülne abból, mit szólnak a tetoválásomhoz, hogy ki fogunk jönni egymással. Ez többé-kevésbé kifejezi a személyiségem nem konvencionális oldalát... a legtöbb ember, aki szeret engem, a tetoválást is szereti.” (Sanders, 1989. 54–55).

3.4. A TETOVÁLÁS HELYÉNEK JELENTÉSE

Az SSCA modell az itemanalízisen belül foglalkozik a formai-strukturális elemzéssel, amelynek egyik elemzési szempontja a képi produktum téri elhelyezése. A pozíció vizsgálata a tetoválás megértéséhez is jó támpontokat ad. Az irodalmi források megegyeznek abban, hogy a férfiak és a nők eltérő arányban választják az egyes testrészeket. Sanders (1989) adatai a mai tetoválásokat is jól jellemzik: a férfiak túlnyomó része a kart tetováltatja, a nők többsége viszont a mellkast, a törzset, a csípőt, a melleket, időnként a hátat. Sanders (1989) kérdőíves felmérése szerint a válaszolók összesen 55%-a a karra kérte első tetoválását (a férfiak 71%-a, a nők 19%-a). A mellkast a nők 35%-ban, a férfiak 19%-ban választották.

A karon, a bicepszen lévő tetoválás inkább férfias vonásokat hangsúlyoz. A választott minta nőknél inkább kisméretű, dekoratív, finom ábrázolás, tartalmilag pedig a természet és a mitológia megszelídített motívumtárát (virágok, pillangók, madarak, egyszarvú stb.) alkalmazza. A nők szívesen választanak olyan intim helyet, amit csak azok látnak, akikkel a legközelebbi kapcsolatban állnak; a tetoválást „személyes örömszerzésre” szánják, mint interakciós ajándékot. Ez azzal is összefügg, hogy a nők tetoválása stigmatizálóbbr lehet a konvencionális társadalmi rétegek szemében, és ezért szívesebben rejtik el, mint a férfiak, akik viszont inkább hivatkoznak vele. A férfi számára nem a dekorativitás és az intimitás az elsődleges; a tetoválás inkább a nyilvános identitás-szimbólum szerepét tölti be, kifejezve a férfiaságot, a hovatartozást vagy az elkülönülést meghatározott referenciacsoportoktól. A férfitetoválások tipikusan nagyobbak, mint a nők tetoválásai, tartalmilag pedig gyakran agresszív impulzusok szimbólumai. Idetartoznak a kígyók (főként a kobra), a kés, a lángoló kereszt, a koponya, a sárkány, a halál angyala, a feketepárduc és a ragadozómadarak. A kar nyilvános láthatósága jól szabályozható ruhával, el lehet fedni például munkakeresésnél, viszont mutogatni is jól lehet nyitottabb ruhát viselve.

Grumet (1983) érdekes megfigyelései szerint a test jobb oldalán lévő tetoválások pozitívabb jelentést hordoznak, mint a bal oldaliak. Ez összhangban van más irodalmi forrásokkal is; régi megfigyelés, hogy a pszichogén eredetű tünetek, például a hisztériás bénulások gyakrabban jelennek meg a bal oldalon, mint a jobb testfélen (szimptóma-lateralizáció). Ferenczi már 1912-ben leírja, hogy a bal oldalnak a tudattalannal szorosabb kapcsolata van, mint a jobb oldalnak, kevésbé védett a tudattalan

hatások ellen, és könnyen állítható libidinózus fantáziák szolgálatába. Hasonló véleményt fejt ki a Jung-tanítvány Jacobi (1969), hozzátéve az értelmezéshez még a tudattalan sötét oldalát (sinister), szemben a jobb oldal tudatosságának világosságával: a „jóval”. Az ugyancsak jungi szimbolikát képviselő Riedel (1988, 1992) a bal és a jobb oldal aszimmetriáját az emberi test felépítésével magyarázza: a bal oldal a szív, az érzelmek oldala; jobbkezeseknél a bal kéz az ügyetlenebb, a racionálisan kevésbé kontrollált kéz. Érdekes összevetni mindezt Kulcsár (1991, 1998) tanulmányaival is, aki a szimptóma-lateralizációval kapcsolatban a jobbfélteke szerepét (például speciális alkalmasságát a belső szervekből, zsigerekből származó ingerek, azaz interoceptív input felvételére) elemzi a pszichoszomatikus sérülékenység kialakulásában és a pszichoneuroimmunológiai történetekben.

A tetovált agresszív és pornográf motívumok gyakrabban találhatók a jól látható testrészekben (mint például a kar külső része). A leírások szerint (Sanders, 1989) a szentimentálisabb személyek védettebb testrészeket tetováltatnak (például a kar belső felülete). Kriminális személyek nagyobb valószínűséggel viselik a tetoválást normál ruházatnál is látható helyeken. A nemi szerveken és a faron lévő tetoválások jelezhetik a szexuális perverzió valamely formáját.

3.5. SORRENDISÉG ÉS MENNYISÉG

A tetoválások sorrendjének feltárása anamnézishez hasonlóan segíthet az élettörténet jelentős állomásainak megértésében. A vizsgált személy többnyire pontosan emlékszik „érzelmi relikviáinak” sorrendjére és megszerzésük körülményeire is. Az egyes tetoválások a karakterfejlődés állomásait is bemutatathatják; ez nemcsak a különböző ábrákra, de ugyanazon ábrák időben változó jelentésére is érvényes lehet.

A tetoválások nagy száma tetoválás-addikcióra, azaz tetoválásfüggőségre utalhat. Felmérések szerint (Grumet, 1983) a többszörös tetoválás veszélypreferenciát jelez, a személy impulzív módon keresi a veszélyhelyzeteket (a tetoválások száma például korrelál a motorbalesetek számával). A sokszoros tetoválás mögött a kisebbértéktűség, a meg nem felelés, a hiányosság érzései mutathatók ki, amelyeket a személy minden újabb tetoválással csökkenteni akar, azt remélve, hogy a következővel már teljesebbnek érezheti magát. Egyetlen tetoválás (vagy egymással szerves összefüggésben álló több tetoválás) kedvezőbb képet fest a személyiségről, mint az összefüggéstelen, aszimmetrikus ábrák giccses halmaza (amely bizonyos esetekben szociopátiát is valószínűsíthet).

Különböző felmérések (összefoglalja Grumet, 1983; Sanders, 1989) eredményei egybehangzóak abban, hogy a bűnelkövetők szignifikánsan több tetoválással rendelkeznek, mint a pszichiátriai betegek. A börtönökben az elítéltek egyharmadánakétharmada tetovált. Ebben a populációban a vizsgálatok azt mutatják, hogy az

MMPI kérdőív (*Minnesota Multiphasic Personality Inventory*) pszichopátia és hipománia skáláján szignifikánsan több pontot érnek el a tetovált személyek. Az irodalom arról is beszámol, hogy a tetováltak hajlamosabbak az erőszakra, az öndestrukcióna, és patológiás igényük van a figyelemre. Több szenvedést élnek át, depressziósabbak és negatívabb az énképük. A tetoválás kriminális mintában valószínűsíti a fiatalkori bűncselekményeket, a fokozott agresszivitást és antiszocialitást. Normál serdülőket vizsgálva, a tetovált fiúk bizonytalanabbak önmagukban és depressziósabbak. A tetovált serdülő lányok különösen problémás csoportot képeznek, férfiasabbak, agresszívebbek, negativisztikusabbak nem tetovált társaiknál.

Külön kell választani a saját kezűleg készített és a professzionális tetoválások értelmezését. A fenti statisztikák elsősorban a saját kezűleg kivitelezett tetoválásokra érvényesek, melyek tipikusan autoagresszív cselekvések, befelé fordított haragból és a frusztrációból születnek. Ezeknek a tetoválásoknak a leggyakoribb időszaka a serdülőkor; jelentős részüket később megbánja a személy. A jól látható testrészeken (kéz, csukló) található tetoválások durván és türelmetlenül készülnek, és közelebbi rokonai a mosdó falára vagy az iskolapadba vésett graffitinek, mint a tartós testdekorációnak.

Egészen új szempontokkal gazdagította a jelenség megértését a szimbolikus interakcionalizmus (lásd Sanders, 1989). Ez a nézőpont a börtöntetoválást olyan funkcionális válasznak tekinti, mely a totális intézmény identitásvesztő, deperszonalizáló hatására történő reakció. Goffman (1959/2000) fogalmait idézve, a tetoválás a személy személyes homlokzatának és identitáskészletének válik elemévé, olyan identitásszimbólummá, melyet nem vehetnek el tőle az örök. Mivel ez segíti őt önazonossága megőrzésében, az elidegenedéssel való megküzdésben, ezért alapvetően racionális, normális válasznak tekinthető a rendkívüli körülményekre. A tetoválás affliatív (a valahová tartozás igényével kapcsolatos; részletesen lásd a tetoválás motivációinál) hatása sem hagyható figyelmen kívül, amennyiben megerősíti a személy tagságát egy protektív elsődleges referenciacsoportban, szimbolizálva a részvételt a bennlakók szociális hálójában, amely védelmet és támogatást biztosít. A tetoválás viselői felismerik és elismerik egymást, a közös tapasztalatokat, és a konvencionális társadalomhoz való viszonyukat. Az affliatív hatás nemcsak a börtönökre érvényes, de egy másik személy nevének viselésében is megnyilvánulhat, vagy olyan csoporttagságban, amely közös érdeklődéssel rendelkezik (motorosok, droghasználók, fiatalok bandái).

3.6. A TETOVÁLÁS TARTALMI ELEMZÉSE

A tetovált motívum kiválasztása igen fontos lépés, hiszen egy életen át fogja viselni a személy. Az ábra testsémájának és énképének részévé válik, állandóan emlékeztetve viselőjét az eredeti jelentésre. Figyelembe kell azonban venni, hogy előre gyártott

minták közül választott-e a személy (mely korlátozza, de nem érvényteleníti a diagnosztikus megértést), vagy már előre kialakított elképzeléssel kereste meg a tetoválóművészt. A készen vett sablonok is megtelnek az évek során egyedi szimbolikus jelentéssel és projektumokkal, így többnyire diagnosztikus értelemben is vizsgálhatóvá válnak. Részben ez magyarázza, hogy jelentősen különbözhet a tetoválásnak a személy által és a néző által tulajdonított jelentés.

Grumet (1983) elemzése szerint a tetoválás az énkép azon aspektusait módosítja, amellyel a személy nem elégedett. Csökkenti a diszkrépanciát a személy szubjektív énje és az énídeál, a vágyott én között. Az álomhoz hasonlóan sűríti, szimbolikusan átalakítja és áttolja a pszichés energiát egy jelentéstartó képbe. Szimbolikusan kifejezi, hogyan határozza meg a személy önmagát, beleértve az éndefiníció kulcselemeinek tekintett érdeklődést és tevékenységet. Ez lehet egyszerűen a saját név, egy választott becenév, a születési időpont asztrológiai jegye, vagy egyedi, absztrakt szimbólum.

A tartalmi értelmezés érdekes szempontja az ún. szeretet/gyűlölet arány (Grumet, 1983). Jelentése az agresszív motívumok (pl. vadállat, tör, koponya) és a barátságos motívumok (pl. szív, virág, pillangó, kedvelt személy neve) mennyiségének aránya. Speciális eset a képregényfigura vagy mesefigura tetoválása: kifelé csökkenti a tetoválás jelentőségét, súlyát, viccnek, jópofa dolognak, jelentéktelennek tüntetve fel (miközben nagyon fontos viselőjének).

3.7. A TETOVÁLÁS MOTIVÁCIÓI

Grumet (1983) a tetoválást⁷ alapvetően a gyermekkori mágikus és onnipotens fantáziákban gyökerező, tudattalan impulzusok kifejezésének tartja. A tetoválás motivációi⁸ között ki kell emelni az identitás, illetve a nem tudatos motívumok (köztük a szexualitás) szerteágazó témáját, továbbá valamennyi tetoválás közös elemeként a „nem érzem magam teljes embernek” üzenetét. Az alábbiakban rendszerezük a szakirodalomban (Caplan, 2000; Grumet, 1983; Popplestone, 1964; Prinzhorn, 1922; Reef Karim, 2012; Sanders, 1989; Steward, 1990; Swami et al., 2012) felsorolt, fontosabb motivációkat a következő csoportosításban: (1) személyes és (2) társas motívumok. Az előbbi csoporton belül elkülönítjük (a) az identitáshoz és létezéshez, illetve (b) az ösztönkésztetésekhez kapcsolódó motívumokat (c) az egyéb motívumoktól.

⁷ A motivációk tárgyalását az önként vállalt tetoválások körére korlátozzuk, eltekintve a kikényszerített (lásd ókori római katonák, náci táborok, törzsi tetoválások), balesetből származó, orvosi, kozmetikai és egyéb tetoválásoktól.

⁸ A börtöntetoválások motivációs hátteréről lásd Szucsáki Melinda (2013) kiváló kutatását.

3.7.1. Személyes motívumok

a) Identitás és létezés

- Személyes identitás, éndefiníció megerősítése. Az én szoros kapcsolatban áll a testsémával. A tetoválás a bőrfelszín dekorációjával a testi én határait hangsúlyozza, ami a személy éndefiníciójára tett kísérlet lehet. Háttérben állhat a személyes identitás elvesztésének szorongása, a jelentéktelenség és névtelenség érzése, a meg nem felelés és a kisebbségi érzései. A tetoválás megerősíti és keretbe foglalja a diffúz ént, eltávolíthatatlanul és véglegesen jelezve, hogy „tudom, ki vagyok és hová tartozom”, egyedivé téve viselőjét (Swami et al., 2012).
- A létezés érzése. A tetoválás műveletéhez, nem az elkészült ábrához kötődik. A tűszúrás azt az érzést közvetíti, hogy „élek, létezem”. Bár egyes esetekben lehetnek mazochista gyökerei, inkább az élet érzéséhez vagy élvezetéhez kapcsolódik, ezért Steward (1990) genuin motivációnak tartja. Személyiségpszichológiai szempontból a szenzoros élménykereséssel hozható összefüggésbe (Swami et al., 2012). A szenzoros élménykeresés a személyiség alapvető dimenzióinak egyike, jelentése a változatos, új és izgalmas élmények keresésére való hajlam (magyar nyelven lásd Kulcsár, 1998).
- Egzisztenciális cselekedet. Sartre és Camus filozófiáját idézve, olyan cselekedet, amely az örökkévalóságot, az egyén létének megerősítését szolgálja. A személy jól láthatóan egyedivé, megismételhetetlenné teszi. A tetoválásnak ez a formája a csendet és az egyedüllétet igényli, és az egzisztenciális szorongást, kétségbeesést mutatja. Szublimált formában szinte mindig jelen van („ez már örökké itt marad”).
- Férfiasság mint státusz. A tetoválás állandóan emlékezteti viselőjét, illetve figyelmeztet másokat arra, hogy ő igazi férfi, macho, kemény, szívós és erős, „he-man” (Reef Karim, 2012). Ezen az effektuson alapszik a Marlboro cigaretta-reklámja is – nem véletlen, hogy a cigarettára gyújtó cowboy tetoválást visel szőrös kézhátán.
- Vallás, stigmatizáció, messiáskomplexus. A motívumkincs Krisztus-fejeket, keresztek, töviskoronát, vérző szíveket és bibliai idézeteket ölel fel. Tudatos vagy tudattalan vágy mártíromságra, szenvedésre.

b) Ösztönös és tudattalan késztetések

- Áttolt szexuális kielégülés. Steward szerint (1990. 3-4) „a tetoválások több, mint háromnegyedét a szexuális motiváció valamely aspektusa hozza létre”. Hasonló véleményt képvisel Sanders (1989), aki szerint a tetoválás folyamata is bővelkedik a szexuális szimbólumokban: egy aktív szereplő hosszú tüvel folyadékot lövell a passzív szereplő átlukasztott bőrébe, amivel létrehozzák az

öröm és a fájdalom különös házasságát. Grumet (1983) kiemeli, hogy a bőr az egyetlen szervrendszer, amely teljes egészében látható, ugyanakkor a tapintási és erogén tevékenység központját képezheti.

- Nácizmus. A tetoválást viselő személyek több pozitív érzést táplálnak testük iránt, mint a nem tetováltak (Grumet, 1983). A testét a személy szépnak látja, de még tovább akarja tökéletesíteni.
- Exhibicionizmus. A személy dicsekedni, kérkedni akar a tetoválással. Az ilyen tetoválások főként azok között fordulnak elő, akik láthatóvá teszik munka közben a testüket. Az exhibíció különösen nyilvánvaló a test intim részeire, ill. egyenesen a nemi szervekre készített tetoválásokkal, melyeket gyakran feliratok is kísérnek: „Itt az enyém – Hol a tiéd?”, „Isteni ajándék a nőknek” (Steward, 1990).
- Szadomazochizmus. A tetoválás okozta fizikai fájdalom a mazochista kielégülés forrása is lehet, és a kielégülésig fokozódó szexuális arousallal járhat, amint arról tetoválóművészek beszámolnak (Steward, 1990). A mazochista kliensek sokszor a nemi szervet tetováltatják, korábbi tetoválások eltávolítását kérik, vagy egyszerűen csak „játékot” („playing games”, „dry run”). A mazochizmus szublimált formája, amikor a kliens tetoválásaival tudattalanul biztosítja magának a folyamatos megalázást és elutasítást.
- Kompenzáció. Gyakori a kisebbségi érzések vagy a fizikai csökkentértékűség kompenzációja a tetoválás által kölcsönzött férfissággal. A mögöttes elhárító mechanizmus a tagadás és a reakcióképzés. A vágyott én az inkorporáció, introjekció, identifikáció és idealizáció mechanizmusaival⁹ épülhet be a személy hiányosnak megélt énjébe.
- Büntudat és önbüntetés. Idetartoznak a vallásos motívumok, a keresztek egy része, Krisztus-ábrázolások és sok mottó. A tetoválás fájdalma és visszavonhatatlansága képezi a büntetés lényegét.

c) Egyéb személyes motívumok

- Esztétikum, dekoráció. Tisztán esztétikai motívum, vágy a fizikai én díszítésére, amit már Prinzhorn (1922, 1926), a képi kifejezéspszichológia klasszikusa is említ díszítési ösztönként. Az esztétikai funkció csaknem minden tetoválásban benne rejlik.
- Mágia és babona. Célja a védekezés a betegség vagy szerencsétlenség ellen. Általános szerencseszimbólumok, horoszkóp-jelek vagy egyedi misztikus szimbólumok tartoznak ide.

⁹ A felsorolt elhárító mechanizmusok meghatározásait a képi kifejezés vonatkozásában lásd Vass (2006. 726–738) és Vass (2007) munkáiban.

- Függőség, addikció. Az első tetoválást általában követi a második, és olyan típusú addikció alakulhat ki, amely az alkoholhoz vagy a drogokhoz hasonlít.
- Exoszkeletális védekezés (Poppstone, 1964): olyan testmódosítás, amely a személy pszichológiai integritását védi az észlelt külső fenyegetéssel szemben. Az elnevezés a rák kemény páncéljának nevéből származik. A személy fenyegetőnek és veszedelmesnek éli meg a környezetet, és állandó felkészültségben él a védekezésre. Példája ennek a vad, fenyegető állat tetoválása, amely arra figyelmezteti a környezetet, hogy a tetoválás viselője veszélyes, megelőzve ezzel a külső támadást.

3.7.2. Társas motívumok

- Valahová tartozás, affiliáció. A személy emblémaként használja a jelet arra, hogy önmagát és másokat is emlékeztesse, hová tartozik. Jelölhet (a) státuszt, csoporttagságot; (b) érzelgős, nosztalgikus összetartozást egy szeretett személlyel (rózsák és szívek, benne az anya vagy a szerető neve), amelynek révén lehetővé teszi a sok férfi számára elfogadhatatlan, „nőies” érzések kifejezését; (c) lehet a származás, gyökerek jelzése (U.S. zászló vagy sas, olasz csizma, náci szimbólumok, sarló és kalapács). Ezek a motívumok erősítik a személy önbizalmát és tudatos vagy nem tudatos azonosulási mintákat hívnak elő. Különösen akkor válnak fontossá, ha az egyén nem találja a helyét, nem tud kötődni, és saját élet-történetét is gyökértelennek érzi.
- Felvágás, dicsekvés. Fiataloknál gyakori motívum, a kortárscsoportban tagjaival szemben akar bátornak látszani, vagy a barátnő előtt akar feltűnni. Csoportnyomás az egyik eleme, gyávnak tartják, ha nem meri magát tetováltatni. Egy másik formája ennek a motívumnak a „gonoszság”, gonosznak lenni, félelmetes ábrákat viselni.
- Nonkonformitás és lázadás. Általában a fiatalok motívuma, és az autoritás ellen irányul. Idetartoznak rendőrelles minták, a Pokol Angyalai stílus stb. A személy szimbolikusan leválasztja énjét mindazoktól, aki túl konvencionálisak testük megváltoztatásához.
- Rivalizálás. Ebben az esetben nem a tetoválás minősége vagy mintája számít, hanem a számuk: túl kell szárnyalni a rivális referenciaszemélyt.
- Birtoklás, amelyen belül el kell különíteni (a) az egyszerű birtoklást és (b) a szexuális birtoklást. Az egyszerű birtoklás annak a büszkeségnek az érzése, hogy a személynek van tetoválása, ami kizárólag az övé, és senki sem veheti el tőle. A szexuális birtoklás kifejeződik a szeretett személy nevének vagy monogramjának viselésében, akár intim testrészeken is. Ezt gyakran kíséri a szív,

illetve a rózsa motívuma, és a birtoklás örökkévalóságának vágya. A birtoklás szexuális típusa polarizált fölé- és alárendelődési viszonyt jelezhet.

- Utánzás, mintakövetés. Ha egy, a társadalmi csoportban fontos referenciaszemély tetováltatja magát, a csoport többi tagja is gyakran követi. Az utánzás azonosulással jár, összeköti a csoporttagokat egymással.
- Hirdetés. Ez motiváció kifejezi, hogy a személy mit akar, vagy minek tartja magát. Megtalálható itt a Don Juan felirat, a Noli me tangere (Ne érints meg) példázhatja a szexuális absztinenciát, kínai betűjelekkel felírva szexuális ajánlatot, „Fizess, mielőtt belépsz” a szeméremdombon, S és M betűk a szadomazochistán. Tágabb értelemben azonban minden tetoválás tekinthető hirdetésnek valamilyen formában; a halálszimbólumok és az erőszak motívumai, mint például a koponyák és a kések a társadalommal szemben erőszakosan lázadóknál.

4. Kitekintés

A felsorolt motívumok más olvasata is lehetséges, mint az affektív pszichológiai nézőpont. A képi kifejezéspszichológia hermeneutikai rendszerében a képi produktum és a vizsgált személy, valamint vizsgált személy és a befogadó tranzakciós formái fedezhetők fel bennük. A környezetpszichológia ember–környezet holisztikus rendszerében a környezetből származó és arra reciprok módon visszaható nonverbális kommunikációt, affordanciát és „tárgyi” szuggesztíót lát bennük, amelyek megközelítést, elkerülést és más interakciós jelenségeket hívnak elő vagy éppen tiltanak.

IRODALOMJEGYZÉK

- Allport, G. W., & Vernon, P. E. (1933). *Studies in expressive movement*. New York: Macmillan.
- Auerbach, J. G. (1950). Psychological observations on doodling in neurotics. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 111(4), 304–332.
- Bárdos, K. (1995). *A Winnicott-féle konzultációs módszer alkalmazása a KÚT Pszichoterápiás Rendelőben. Magyar Emlékművek Magatartástudományi Füzetek 4*. Budapest: SOTE Magatartástudományi Intézet – MAPET Végeken Alapítvány.
- Belk, R. W. (1987). Identity and the relevance of market, personal and community objects. In J. Umiker-Sebeok (Ed.), *Marketing and Semiotics: New directions in the study of signs for sale* (pp. 151–164). Berlin: Mouton de Gruyter.
- Belk, R. W. (1988). Possessions and the extended self. *Journal of Consumer Research*, 15(2), 139–168. Forrás: <http://www.isak.liu.se/ksm/studentingang/KGMasterak1/fas2-hoger/1.293851/Belk2.pdf> (letöltés: 2013. 05. 02.)
- Berlyne, D. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. New York: McGraw-Hill.
- Caplan, J. (Ed). 2000. *Written on the body: The tattoo in European & American history*. Princeton: Princeton University Press.
- Corman, L. (1966). *Le gribouillis, un test de personnalité profonde*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Düll, A. (2009). *A környezetpszichológia alapkérdései. Helyek, tárgyak, viselkedés*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Elkisch, P. (1948). The scribbling game - A projective method. *The Nervous Child*, 7(3), 247–256.
- Elkisch, P. (1951). Further experiments with the scribbling game. *Journal of Projective Techniques*, 15(3), 376–379.
- Elkisch, P. (1960). Free art expression. In A. I. Rabin, & M. R. Haworth (Eds.), *Projective techniques with children* (pp. 273–287). New York: Grune and Stratton.
- Ferenczi S. (1912). *Leleki problémák a pszichoanalízis megvilágításában*. Budapest: Dick Manó.
- Freud, S. (1904/1991). *A mindennapi élet pszichopatológiája*. Budapest: Cserépfalvi Kiadó.
- Furrer, W. L. (1969). *Objektivierung des Unbewußten. Psychotherapeutische Kommunikation sichtbar gemacht in Zeichnungen von Analytiker und Patient*. Bern: Huber.
- Furrer, W. L. (1970). *Neue Wege zum Unbewußten*. Bern: Huber.
- Furrer, W. L. (1977). *Unbewusste Kommunikation*. Bern: Huber.
- Géczy, Zs. (1996). Tetováltan. Felmérés a Sátoraljaújhegyi Fegyház és Börtönben. *Börtönügyi Szemle*, 4, 50-60.
- Gilbert, G. S., Kirkland, K. D., & Rappoport, L. (1977). Nonverbal assessment of interpersonal affect. *Journal of Personality Assessment*, 41(1), 43–48.
- Goffman, E. (1959/2000). *Az én bemutatása a mindennapi életben*. Budapest: Pólya Kiadó.
- Grastyán, E. (1973). *Orientáció és megerősítés*. Akadémiai nagydoktori értekezés (kézirat). Budapest: Magyar Tudományos Akadémia.

- Grätz, E. (1978). *Zeichnen aus dem Unbewußten*. Stuttgart: Hippokrates.
- Grözinger, W. (1952). *Kinder kritzeln, zeichnen, malen*. München: Prestel.
- Grumet, G. W. (1983). Psychodynamic implications of tattoos. *American Journal of Orthopsychiatry*, 53(3), 482–492.
- Hárdi, I. (2002). *A dinamikus rajzvizsgálat*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Hammer, E. F. (Ed.). (1958). *Clinical application of projective drawings*. Springfield: Charles C. Thomas.
- Hawkins, R., & Popplestone, J. (1964). The tattoo as an exoskeletal defense. *Perceptual and Motor Skills*, 19(2), 500.
- Hippius, M. T. (1936). Graphischer Ausdruck von Gefühlen. *Zeitschrift für angewandte Psychologie und Charakterkunde*, 51(56), 257–336.
- Hodován, Zs. (2013). Bőrbe varrt bűnjel – A tetoválás kultúrtörténeti változásai, különös tekintettel a bűnözés és a tetoválás kapcsolatára. *Börtönügyi Szemle*, 1, 50–76.
- Jacobi, J. (1969). *Vom Bilderreich der Seele. Wege und Umwege zu sich selbst*. Zürich: Walter.
- Kellogg, R. (1959). *What children scribble and why*. Palo Alto: California National Press.
- Köhler, W. (1947). *Gestalt psychology: An introduction to new concepts in modern psychology*. New York: Liveright Publishing Company.
- Krauss, R. (1930). Über graphischen Ausdruck. Eine experimentelle Untersuchung über das Erzeugen und Ausdeuten von gegenstandsfreien Linien. *Beihfte der Zeitschrift für angewandte Psychologie*, Beihfte 48.
- Kreitler, H., & Kreitler, S. (1972). *Psychology of the arts*. Durham: Duke University Press.
- Kulcsár, Zs. (1998). *Egészségpszichológia*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Kulcsár, Zs. (1991). A pszichoszomatikus sérülékenység. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 47(5–6), 512–539.
- Kutash, S. B., & Gehl, R. H. (1954). *The Graphomotor Projection Technique*. Springfield: Thomas.
- Laumann, A. E., & Derick, A. J. (2006). Tattoos and body piercings in the United States: a national data set. *Journal of American Academy of Dermatology*, 55(3), 413–421.
- Lombroso, C. (1867). *L'uomo delinquente* [Francia kiadás: L'homme criminel; étude anthropologique et médico-légale (1887). Paris: F. Alcan et al.] Forrás : <http://archive.org/details/lhommecriminelt00lombgoog> (letöltés: 2014. 02. 03.)
- Lovászi, A., & Dúll, A. (2014a). Megérint a látvány. *Új Jel-Kép*, 2014/1. Forrás : http://communicatio.hu/jelkep/2014/1/lovaszi_anett_dull_andrea.htm (Letöltés: 2015. 02. 04.)
- Lovászi A., & Dúll, A. (2014b). Személyes szigetek. Téri invázió és barrier-magatartás kommunikatív-pszichológiai vizsgálata. In J. Géczy, & András F. (Eds.), *A test mint antropológiai tér* (pp. 136–141). Veszprém: Pannon Egyetem, Modern Filológiai és Társadalomtudományi Kar.
- Lundholm, H. (1921). The affective tone of lines: Experimental researches. *Psychological Review*, 28(1), 43–60.
- Meurisse, R. (1948). Le test au gribouillage. *Psyché*, 3, 1372–1378.
- Meurisse, R. (1956). Le test du gribouillage. *Conn. de l'Homme*, 18–45.
- Morris, D. (1962). *The biology of art*. London: Methuen and Co.

- Peters, G., & Merrifield, P. R. (1958). Graphic representation of emotional feelings. *Journal of Clinical Psychology*, 14(4), 375–378.
- Poffenberger, A. T., & Barrows, B. E. (1924). The feeling value of lines. *Journal of Applied Psychology*, 8(2), 187–205.
- Prinzhorn, H. (1922/1968). *Die Bildnerie der Geisteskranken*. Berlin: Springer.
- Prinzhorn, H. (1926). *Bildnerie der Gefangenen: Studie zur bildnerischen Gestaltung ungeübter*. Berlin: Juncker.
- Reef Karim, D. O. (2012). *Tattoo Psychology: Art or self destruction? Modern-day social branding* [Huffpost Healthy Living, 11th September, 2012]. Forrás: http://www.huffingtonpost.com/reef-karim-do/psychology-of-tattoos_b_2017530.html (letöltés: 2014. 03. 21.)
- Rensch, B. (1957). Ästhetischer Faktoren bei Farb- und Formbevorzugungen von Affen. *Zeitschrift für Tierpsychologie*, 14(1), 71–99.
- Rensch, B. (1958). Die Wirksamkeit ästhetischer Faktoren bei Wirbeltieren. *Zeitschrift für Tierpsychologie*, 15(4), 447–461.
- Riedel, I. (1988). *Bilder in Therapie, Kunst und Religion. Wege zur Interpretation*. Stuttgart: Kreuz.
- Riedel, I. (1992). *Maltherapie*. Stuttgart: Kreuz.
- Ruzsonyi, P. (1988). Tetováció a büntetés-végrehajtásban. *Módszertani Füzetek*, 1, 32–39.
- Sanders, C. R. (1989). *Customizing the body: The art and culture of tattooing*. Philadelphia: Temple University Press.
- Schringer, W. (1999). *Zeichnen als Instrumente der psychologischen Diagnostik*. Heidelberg: Schindele.
- Smith, D. A. (1973). Systematic study of chimpanzee drawing. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 82(3), 406–414.
- Steward, S. M. (1990). *Bad boys and tough tattoos: A social history of the tattoo with gangs, sailors, and street-corner punks, 1950–1965*. New York: Harington Park Press.
- Stieger, S., Pietschnig, J., Kastner, C. K., Voracek, M., & Swami, V. (2010). Prevalence and acceptance of tattoos and piercings: a survey of young adults from the southern German-speaking area of Central Europe. *Perceptual and Motor Skills*, 110(3), 1065–1074.
- Szucsáki, M. (2013). Tiltott varrószakkör a rácsok mögött – Szabaddá tesz? *Börtönügyi Szemle*, 1, 77–90.
- Swami, V., Pietschnig, J., Bertl, B., Nader, I. W., Stieger, S., & Voracek, M. (2012). Personality differences between tattooed and non-tattooed individuals. *Perceptual and Motor Skills*, 111(1), 97–106.
- Vass, Z. (2003). *A rajzvizsgálat pszichológiai alapjai*. Budapest: Flaccus Kiadó.
- Vass, Z. (2006). *A rajzvizsgálat pszichodiagnosztikai alapjai*. Budapest: Flaccus Kiadó.
- Vass, Z. (2007). Szimbólumok, énfunkciók és elhárító mechanizmusok a projektív rajzokban. In A. Oláh, Zs. Demetrovics, & Gy. Kökönyei. (Eds.), *Személyiséglélektantól az egészségpszichológiáig. Tanulmányok Kulcsár Zsuzsanna tiszteletére* (pp. 136–154). Budapest: Trefort Kiadó.

- Vass, Z. (2011). *A képi kifejezéspszichológia alapkérdései – szemlélet és módszer*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Vass, Z. (2012). *A psychological interpretation of drawings and paintings. The SSCA method: A systems analysis approach*. Budapest: Alexandra.
- Virág, T. (1974). A terápiás konzultáció. Winnicott módszere és gyakorlata. In Zs. Gerő (Ed.), *A gyermekpszichoterápia elmélete és gyakorlata III* (pp. 185–204). Budapest: nemzeti Tankönyvkiadó.
- Virág, T. (1985). Beszélgető lapok. A pszichotrauma megjelenítése írással és rajzolással, *Magyar Pszichológiai Szemle*, 42(5), 385–402.
- Völkel, H. (1958). Der Kritzeltest nach Meurisse als diagnostisches Hilfsmittel in der Psychotherapie. *Acta Psychotherapeutica, Psychosomatica, Orthopaedagogica*, 6, 68–75.
- Winnicott, D. W. (1971). *Therapeutic consultations in child psychiatry*. Hogart: London.

ASBÓT KRISTÓF

A hely szelleme

A tér egyrészt fizikai környezetünk – másrészt lelki állapotunkat, érzelmeinket, tudásunkat befolyásoló különös kommunikációs minőség.

1. A tér, mint drámai kommunikációs helyszín

Egy filmjelenet terét a filmesek úgy érzékeltetik, hogy a tervező kiválasztja a megfelelő helyszíneket, megtervezi és felépítteti a díszleteket, megteremti a közelebbi és távolabbi látszó környezetet. A berendező benépesíti a tereket a témához szükséges és illeszkedő tárgyakkal. A világosító a helyhez, időponthoz, korhoz, a jelenet hangulatához illő világítást alkalmaz. Az operatőr a képkivágásokat és a kameramozgásokat úgy tervezi meg, hogy a kép sík mivolta ellenére a tér mélységét, méreteit, alaprajzi elrendezését is érzékeltesse. A hangmérnök gondosan megtervezi és megalkotja a térhez tartozó hangokat. Figyelembe veszi a térben beszélő – mozgó szereplők által keltett hangok visszacsengését, elnyelődését, a háttérből beszűrődő zajokat, a város távoli moráját. Megfelelő arányban összekeveri mindezt a zenével. Mi nézők pedig – anélkül, hogy tudatosulna bennünk – jelentésteli teret érzékelünk (vö. Dúll, 2004).

De mit is jelent az, hogy megfelelő díszlet, illeszkedő tárgyak, világítás, hangok? Ha olvasunk vagy mesét hallgatunk, akkor elképzeljük a szereplőket, a helyszíneket. Szinte valóságos képek és érzések jelennek meg képzeletünkben. Ha mindebből egy film készül, gyakran előfordul, hogy csalódást okoz. A szereplők nem úgy néznek ki, ahogy őket elképzeltük. A helyszínek is idegennek tűnnek. Miért? Egyrészt az író, a mesélő talán túl sokat bízott a fantáziánkra. Nem írta le elég pontosan és szemléletesen, hogyan is jelenik meg az ő fantáziájában mindaz, amiről mesél. Másrészt valószínű, hogy a filmes is hibázott. Vagy nem ismerte eléggé azt a közeget, ahol a film játszódik, de ha felkészült is, nem tudta azt a képi-téri környezetet megteremteni, ami az adott korról, az adott művel kapcsolatban a befogadók, a közönség értelmében és érzelmeiben *ma, itt és most* elfogadott. Egy film tervezése ezért is nehéz és összetett feladat. A helyszínek, díszletek, tárgyak, ruhák kiválasztása során nem csak az „autentikus” eredeti, a cselekmény idejével, terével azonos (pl. korhű) környezetre kell törekednünk, hanem arra is, hogy olyan környezetet teremtsünk, amelyik a mai kor emberének, *a mai nézőnek jelenti azt a környezetet*, amilyennek az adott film (könyv) eredeti környezetét a néző képzeleli. Ez szinte sohasem azonos a tényleges eredeti környezettel. Amikor a filmes alkotók jól végzik a dolgukat, a moziban ülő néző

hiteles téri élményt is kap. Ez a hitelesség nem feltétlenül csak a kutatható, mérhető, az eredetivel összevethető vizuális, tárgyi, térbeli, akusztikus környezet pontosságán, hanem a mai néző befogadói kultúrájának és lelki világának ismeretétől is függ.

A Londoni Természettudományi Múzeumban van egy hatásos installáció, ahol – egy belső erkélyre kilépve – képernyőkből kirajzolódva egy több száz méter átmérőjű fényes mozgó, élő földgömböt látunk, mintha a világűrben lebegve szemlélnénk bolygónkat. A rafináltan elhelyezett tükrökön kívül – amelyek az összesen 16 képernyő képét sokszorozzák –, a végtelen világűr érzetének illúzióját fokozandó, két oldalról alig érezhetően, de hűvös levegőfuvallat is simogatja bőrünket. Pedig a valóságban tudjuk, a világűrben nincs szél, nincs levegő – a hőmérséklet meg –250 Celsius foknál is hidegebb. Tehát úgy érzékeljük a világűrt a „jeges leheletével”, ahogy az a valóságban egyáltalán nem létezik. Létezik azonban a tudatunkban róla egy elképzelés, egy reprezentáció, amit egyszerű – bár „hamis” – eszközökkel elő lehet hívni.

A természeti tájban mozgó ember az elé kerülő és folyamatosan változó látványt, a hallható hangokat, a testét simogató légáramlatot, a szúnyogok csípését, a friss szeder ízét és még ezernyi más érzékelhető dolgot egyszerre észlel, és mindez egységes élménnyé válik az agyban (vö. Dúll, 2007). Az élmények emlékeket és azokhoz kapcsolódó érzelmeket – sőt konkrét érzéseket – is előhívnak (vö. Urbán & Dúll, 2008). A fizikai, biológiai érzékelés váltja ki, de a belső lelki és kulturális meghatározottság teremti meg a tér élményét (Batár, 2010). Az ember számára a tér sokkal több, mint fizikai valóság. A mérhető fizikai mennyiségeken és a múlt időn túl, tudás, tapasztalat és a belső lelki tartalmak együtt. Mindez – mint egy történet, mint egy izgalmas dráma – jelenti a térélményt.

Amikor – talán a beszéd kialakulásával együtt – megszületett a történetmesélés és a képi ábrázolás, akkoriban az ember térhez való viszonya is nagyot változott (Lips, 1956/1962). A helyek jelölhetővé, átrendezhetővé váltak. A terek egyedivé, „nevezetessé” váltak – örökíthetőek vagy újra kialakíthatóak lettek. A terekben felhalmozott jelentéstartalom kultúrát meghatározó újfajta dimenziót nyitott. A természeti tájban megtapasztalt térélmény drámája, a mesterségesen kialakított terekben vezetett, komponált, ember alkotta drámává vált.

2. A tér, mint kommunikációs niche

A történetek, az ábrázolás, a mesék és a képek tere nem valóságos. A tér élménye viszont pszichológiai valóság (Dúll, 2009). A mesélő történetét a hallgatónak el kell képzelni. A képhez tartozó történetet, a képen látható jeleket fel kell ismerni, valami már megtapasztalttal azonosítani kell. A „befogadótól” figyelmet, tudást, komoly

szellemi befektetést, a képzeletet és a műveltséget aktivizáló együttműködést (dekódolást) igényel. Az épített tér – ahogy persze a természeti tér is – látható, tapintható, szagolható, akár ízlelhető konkrét fizikai elemekből áll. A mesterséges terek (az építészet) által nyújtott élmény is öt érzékszervünk által érzékelhető valóság. Az építész a legösszetettebb és legősibb természetes hatásmechanizmust alkalmazza és így befolyásolva hívja elő (idézi meg vagy hozza létre) a tér – a hely – szellemi tartalmát. Az épített (tervezett) mesterséges tér természetesnek tűnő élményt nyújt, de kiemeli a természeti valóságból. Új dimenzióba kerülünk és átéljük a már előbb említett emberi–kulturális drámát. A tér az alapvető funkcionalitáson (hajlék, találkozóhely, védőeszköz a környezeti hatásokkal szemben, út, híd stb.) túl a társadalom, a közösség, a kor, a kultúra szimbólumává válik (Neutra, 1971/1985). A tervezett tér zavarba ejt, mert elmosza a határt az anyag valósága és a „benne lakozó” szellem között. A falak által határolt „semmi” mérhető távolságokból, fényekből, hangokból, szagokból, tapintható felületekből áll. A tektonika szabályai, a gravitáció, a statika, a fizika szigorú racionalitása érvényesül. De ez a „semmi” válik a benne mozgó ember tudatában különleges minőséggé (Mezei, 1996).

Képzeld el azt a 15. századi orosz parasztembert, aki egész életét egy eldugott kis faluban – apró gerendaházában napról-napra az uraság földjén a többi muzsikkal együtt robotolva – töltötte. Templomuk se volt több, mint egy nagybacska, fából ácsolt fészker. Ez az ember egész évben gyakorlatilag egyetlen mesterséges képet sem látott¹, építészeti térélménye is csak a megszokott hétköznapi funkcionális építményekre korlátozódott. De évente egyszer felkerekedett – mondjuk húsvétkor – és a sokversztányira lévő kolostorhoz vándorolt. Társaival napokig énekelve, böjtölve, együtt imádkozva készítették föl lelküket. A kolostor tornyain csillogó arany kupolákat már messziről megpillantva, egyre inkább megváltozott érzelmi állapotuk. Közeledve egyre több emberrel, idegenekkel és régi ismerősökkel találkoztak. Árusok, csepürágók lármáztak – a levegőben sült hús illata terjengett, a templomból mennyei basszusok szóltak. Emberünk együtt sodródott a tömeggel az öles fal tengelyébe vágott díszes kapu felé. Tömjénillat, zsolozsmázó asszonyok, gyertyák százai – felhomály. Hősünk felemeli a tekintetét – és ott, ahol egész évben az eget, a felhőket, a természet madarait szokta látni, a kupolából most az arany sugárkoszorúba foglalt Megváltó szúrós tekintete szegeződik rá – és intő ujjai mintha egyenesen rá mutatnának. Megsemmisítő és felemelő valóságos élmény lehetett. Nem is valóság – több annál!

A tér emberi érzékelésének folyamata összetett párbeszéd. Párbeszéd a tér, a benne időben mozgó ember és a térben találkozó emberek között is (vö. Dúll, 2014a). Mert a tér az ember számára kommunikációs helyszín is. Meg is fordíthatjuk: az emberi

¹ Vö. Szalai tanulmánya a jelen kötetben (szerkesztők).

kommunikáció térben – fizikai és lelki környezetben – zajlik, ami körülöleli, meghatározza, segíti vagy akadályozza a kommunikáció sikerességét. Maga a tér is kommunikál a benne mozgó emberrel. Párbeszédet folytat az építető (mecénás, befektető, egyház, tulajdonos stb.) az építész segítségével, a társadalommal, benne az egyénnel. A térben egymással találkozó emberek közötti kommunikációt a hely „szelleme” öleli körül. A jól működő térben kialakul és életre kel egy sajátos „ökoszisztéma”, a „kommunikációs niche”. A tér és a benne zajló folyamatok paraméterei alkalmasak – „ideálisak” – az adott kommunikáció működéséhez. A „niche” ökológiai fogalom. Leegyszerűsítve azt a komplex környezetleíró módszert jelenti, amelyben egy élőlény (fajta, populáció) létfeltételeit meghatározó paraméterek olyan értékeket mutatnak, amelyek megfelelnek az adott élőlény (fajta, populáció) életfeltételeinek. Az életképes niche biztosítja a létfenntartáshoz, a szaporodáshoz szükséges környezetet. Ha a niche bármelyik összetevője változik, az élőlény is „kénytelen” változni: elvándorol, megváltoztatja életmódját, mutálódik, vagy kipsztlul (McLuhan, 1967, idézi Komenczi, 2011). De mindez fordítva is igaz – bár ezt kevésbé szoktuk hangsúlyozni, mert az élőlény-, illetve emberközpontú gondolkodásunk számára kevésbé fontos és megszokott, hogy a környezetnek is alkalmazkodnia kell a használói változásához, különben lerombolják, elnéptelenedik vagy megsemmisül. A használó és a niche együtt, egymásra utaltan léteznek.

3. Természetes helyeink – mesterséges tereink

„Kies hely” – ahol otthon érezzük magunkat a tájban. Vajon melyek azok az elemek, összetevők, esetleg mérhető paraméterek, amelyekről egy tájat zordnak vagy éppen barátságosnak érzünk? Petőfi a végtelen rónaságért rajongott, Borsos Miklós a „Pan-non táj” lankáin találta meg inspiráló otthonát. Egy beduinnak a sivatag, egy zergevadásznak a Dolomitok gerince, a tengerésznek a nyílt óceán a természetes „otthonos” környezete. Vannak városlakók, akiknek egyetlen porcikájuk sem kívánja a csendes magányos erdei sétákat és ugyanilyen városlakók azok is, akik az első adandó alkalommal menekülnek a betonrengetegből és a szabadidejüket erdőben, sátorban, barlangban, vagy éppen egy sziklafal oldalában lógva töltik. Van, aki fél a sötétben és van, aki kifejezetten viszolyg a nagy nyílt fényes helyektől. Különbözőek vagyunk. Különböző módon viszonyulunk környezetünkhöz is (vö. Dúll, 2014b).

Évmillió emberösünk természetes környezetét támogató, vagy éppen őt és társait veszélyeztető, de egyenrangú társnak tekintette (Lips, 1956/1962; Leroi-Gourhan, 1964/1985). Nyilvánvaló, hogy kereste és megjegyezte azokat a helyeket, ahol védve volt az időjárás viszontagságaitól, a vadállatoktól. Megbecsülte és emlékezetébe vés-te azokat a helyeket, ahol a táj „jó társként” elősegítette létfenntartását – ahol a lét feltételei jobbak voltak, mint máshol. Ahol volt tiszta ivóvíz, ahol a szél nem fújta el

a tüzet, ahol volt árnyék a perzselő nap ellen – ott ősünk „otthon” érezte magát. Miért is? Mert a táj ezeken a helyeken segítő, barátságos társként működött együtt az emberrel. A táj „szerette” az embert ezeken a helyeken – tehát az ember is „szerette” a tájat. Egy magas – szinte megmászhatatlan – hegycsúcs, egy mély szurdok, egy víz-esés, vagy a „nagy víz partja” – ezek a helyek erősebbnek, hatalmasabbnak mutatkoztak az embernél. Itt talán a félelem érzése jelent meg az emberben. A vadváltók, a madarak vonulási útvonala, egy forrás, két folyó találkozási pontja, a jó és biztonságos gázló helyek, a termékeny erdei gyümölcsök lelőhelye, a sikeres vadászatot segítő megfigyelőpont, magaslatok ismerete, megnevezése – hasznos tudásnak bizonyult. És ugyanígy létfontosságú tapasztalás volt a veszélyes vagy „egészségtelen” helyek felismerése és elkerülése is. A tájat, környezetet egyrészt fizikai – érzékelhető – hatásai alapján „szeretjük, vagy nem szeretjük”, másrészt az adott helyhez kapcsolódó tanult tudásunk, vagy tapasztalataink, élményeink alapján alakulnak érzelmeink.

Érdekes a tér érzékelésével kapcsolatos felvetés egy látszólag távoli tudományág lebilincselő világából. Richard Leakey, a világhírű antropológus, könyvében a 15-20 000 éves barlangi festészet funkciójáról és rendeltetéséről értekezik, és idézi Iégor Reznikoff és Michel Dauvois francia régészek vizsgálatainak eredményét. A két tudós ismert „kidíszített” barlangokban kutatót és keresett magyarázatot arra, hogy egy-egy barlang bizonyos helyein az ábrázolások (egy-egy állatfaj, jelenetek) szinte tömegesen megjelennek, míg máshol – látszólag indok nélkül – csak egy-egy figura árválkodik, pedig a felület ugyanúgy alkalmasnak látszik a festésre, mint a többi. Nem nyomokat, leleteket, esetleg újabb képeket kerestek, hanem a barlang terének rezonáló tulajdonságait vizsgálták. Úgynevezett háromtávós hangszerszökökkel lassan végigmentek a barlangokon és így elkészítették a barlangok „rezonancia-térképét”. 1988-ban megjelent beszámolójuk szerint: a barlangok legjobban rezonáló pontjain találhatóak a legnagyobb mennyiségben a fali festmények. Ha nem is tökéletes bizonyíték, de nagyon valószínű, hogy a barlangban zengő ének vagy dobszó, sípok hangja és a szertartások helye – így az ábrázolások helye – között is sajátos összefüggés volt. (Leakey, 1981/1995)

A mai ember, amikor otthont teremt, gyakran ezekhez az ősi tapasztalásokig is visszanyúl. Hálólhelyét igyekszik védetté, lesötétíthetővé, huzatmentessé, testmelegé tenni. A nappali elfoglaltság leggyakoribb helyszínét úgy választja meg, hogy onnan megfigyelhesse a szállása felé közeledő idegent. Ezért nyílik ma is a konyha ablaka általában a bejárati ajtóhoz vezető útra. Kedveljük, ha ablakunkból távolra látunk (biztonság, védhetőség), de éjszakára – vagy egyéb intim helyzetekben nappal is – még akkor is behúzzuk a függönyt, ha nem valószínű, hogy bárki is belátna hozzánk. Hiába tudjuk már technikánkkal tökéletesen alakítani a körülöttünk kialakuló légállapotot – fűtünk, hűtünk, párásítunk – mégis, a nyugodt alváshoz

takarót (lehetőleg puhát és kicsit súlyosat) húzunk magunkra. Szükségünk van arra a megnyugtató, simogató érintésre, amit talán még világrajövetelünk előtt tapasztaltunk meg, és azóta is azt a biztonságot keressük. Nem kedveljük, ha otthoni tereink keményen visszaverik a hangot. Nem szeretjük, ha visszabeszél a tér. Valahol legbelül talán egy rideg és barátságtalan barlangra emlékeztet? Vagy éppen a nyirkos sziklafalra, ami alá veszélyhelyzetben bújtunk? Vagy a misztikus visszhangos kicsit félelmetes Isten-házára emlékeztet? Otthonunk, intim tereink falára állatbőröket akasztottunk, aztán kárpitokat – ma szőnyegekkel, könyvekkel, fa bútorokkal, szekrényekkel tompítjuk, puhítjuk, lágyítjuk lakótereinket (Bryson, 2010/2012).

A természeti táj – ami persze ma már szinte sohasem mentes az ember átalakító tevékenységének nyomaitól – tele van „nevezetes” helyekkel. Az útszéli „képes fáktól” egy búcsújáró helyen – pl. Csíksomlyó gerincén – keresztül akár a budapesti Normafaig. Soha nem felejttem el azt a sajátos hangulatot, amit akkor éreztem, amikor először álltam Kárpátalján, Rahó fölött a Fehér- és a Fekete-Tisza összefolyásánál – azaz a „mi” szőke Tiszánk születésénél. Ahogy ugyanilyen izgalommal vegyes megrendüléssel álltam az Atlanti-óceán partján – amikor először eljutottam oda. Vajon mi mindenből raktam össze azokat az érzéseket? A legősibb szertartáshelyek talán egy tisztáson álló évszázados tölgyfánál, egy kiemelkedő szikla lábánál, két folyó összefolyásánál, az ősök által lakott barlang előtt jelölődtek ki. Kijelölődtek és nevet kaptak. Így váltak „nevezetessé”. A név – egyben megszemélyesítés, lélekkel felruházás is. Társsá választás – befogadás. Később már elég volt egy magas letisztított fatörzslet feldíszíteni, körülötte egy tisztást kialakítani, vagy egy egyszerű kőkört összehordani és így kijelölni a különleges helyet (Eliade, 1978/1995; 1982/1995; 1985/1996).

Innen pedig már nem is olyan hosszú a gondolatbeli időutazás a bretagne-i menhirektől és az egyiptomi piramisoktól az Eiffel tornyon keresztül a Dubai Burj Khalifá-ig.

A nevezetes természetes helyeket először tehát feltehetően fizikai (környezeti) hatásuk alapján választottuk ki. Később – a tapasztalat és továbbadható tudás segítségével (történetmesélés, ábrázolás) – már a hasonló helyek megtalálása, kialakítása sem jelentett gondot. Sőt a fejben, történetekben, mesékben, mítoszokban, vagy sziklafalon, cserépedényeken vagy éppen temetkező edények formájában őrzött „tervek” alapján őseink újra és újra meg is tudták ismétetni azokat.² Egy-egy hajléktípus – nyilván a klímától, fellelhető anyagoktól, a rendelkezésre álló munkaerőtől, a technika fejlettségétől függően, de évszázadról évszázadra azonos módon épült újra és újra. Az emberi hajlékon túl, ugyanezt állíthatjuk a különleges hajléknak tekinthető szertartáshelyekről és közösségi terekről is. A természetes környezeti tényezők tehát nagyon fontosak. De legalább ennyire fontosak – vagy talán még ennél is jelentősebb-

² Vö. Fábíán tanulmánya a jelen kötetben (szerkesztők).

bek – magának az embernek, testi és lelki tulajdonságai. Szívesen írnék tulajdonságok helyett paramétereket, mert úgy tűnik, ezek a tulajdonságok – mint egyfajta fizikai „mértezés” – rendszerbe foglalhatóak, „szabványosíthatóak”. Egy hajlék illeszkedik az ember anatómiai méreteihez, biológiai, érzékszervi igényeihez, mozgásának karakterisztikájához. Az ezeket a méreteket rögzítő és rendszerbe illesztő tankönyvek ma is alapjai az építészek, belsőépítészek oktatásának; például Gádos (1976) tankönyve, vagy Muybridge (<http://www.muybridge.org/>) izgalmas sorozatfotográfiái a századfordulóról Muybridge már az emberi mozgásformákat is megkísérelte egyfajta objektív rendszerbe foglalni. Ugyanakkor szinte végtelen mennyiségű egyéb szempont is felmerült a hajlékok kialakításánál, ami nem csak méretezési kérdés. Csak a példa kedvéért: ha hordozható az a hajlék, akkor tekintettel kell lenni még a szerelhetőségre is (nem mindegy, hogy naponta, hetente, vagy csak évszakváltáskor kell szétszedni és összerakni). Elemeinek igazodni kell az ember – vagy teherhordó állata – teherbírásához, a vándorlás során felmerülő nehézségekhez – hágókhoz, nagy vizekhez. A csoport életmódja – megélhetését biztosító napi elfoglaltsága is meghatározó. A letelepedett – és földműveléssel foglalkozó népek – már állandó, akár több generációt is kiszolgáló építményeket, tereket hoztak létre. Ezeknél az építményeknél már egyre inkább magához az építményhez – az anyaghoz – kötődött a szellemi tartalom. Egy jurtnak vagy egy indián sáotornak – amit időről időre máshol építenek fel – sokkal kevésbé a fizikai elemeiben, mint inkább a benne történő „eseményekben” és belső formájában lakozik a lelke. Egy állandó – már legalább egy-két generációt kiszolgáló – afrikai kunyhó szelleme sokkal inkább a tapasztott falban, a döngölt padozatban, vagy az egyszerű szalmatetőt tartó ácsolatba költözik. A terek – a „falakban lakozó” – lélekkel megtöltött különleges minőségűé váltak.

Évezredek egymásra rakódó tapasztalása, szokásai és érzelmei alakították ki a védhető vastag falakkal körülvett „lerombolhatatlan”- sőt örökkévaló (vö. öröklakás ...) otthon igényét Európában. És milyen sajátos történeti út vezetett a japán – papírvékonyságú falakkal csak éppen elválasztott, a környező természettel szoros kapcsolatot tartó – „ki-be áramló” – terekhez. A kiotó-i Kinkaku-ji közel ezer éves fatemplomát 200 évente az utolsó fa-csapig újra és újra eredeti formájában felépítik (Thilo, 1977). A kölni dómot az európaiak közel nyolcszáz évig építették – az örökkévalóságnak. Az európai ember magára zárja otthona ajtaját – a polinéz törzs együtt él, egy térben a távoli rokonokkal, a vendégekkel, sőt, a kisebb háziállatokkal is. Az észak-európai ember ragaszkodik a saját csendjéhez, a saját levegőjéhez, saját privát tereihez. A mediterrán – vagy még inkább a közel-keleti – ember nem bánja a zajt, a nyitott ajtón, ablakon beáramló illatokat. Érdekes E. T. Hall sajátos és fontos írása a különböző népek térhez való viszonyairól. Hall szerint az európai ember személyes tere a testét közvetlenül körülölelő, fizikailag is leírható „konkrét” sérthetetlen burrok, míg a mediterrán ember testének határai és az azt körülölelő tér – mivel szemé-

lyes énje valahol egész mélyen a testén belül lakozik – már egyértelműen a környezetben lévő többi emberrel közös lelki tartalom (Hall, 1966/1980). A keresztény kultúrában a templomot építik úgy, hogy a szentély nézzen kelet felé és a főbejárat nyugatra, a közel-keleti ember – különösen a ma is vándorló beduinok – a személyes holmiját jelentő imaszőnyegét teríti le bárhol úgy, hogy Mekka felé fordulhasson ima közben. Alapvetően más viszony az égtájakhoz – az egyetemes hatásokhoz –, a természeti térhez. Bármelyik társadalmat is nézzük – legalábbis, ahol a működés része már az egyes emberek (családok) között különbséget tevő anyagi alapú hierarchia – a terekhez való viszony alapvetően függ a hierarchiában elfoglalt helytől is. A szegény ember terei elsősorban funkcionálisak, a gazdagé inkább szimbolikusak. A szegény ember kertjében zöldség, gyümölcs terem a ház körül. A gazdag ember kertje utánozza a természetet, vagy világmodellként tervezett (reneszánsz és barokk kertek), vagy katartikus művészi élményre (angol tájkertek) törekszik (vö. Dósa & Dúll, 2006). Ezek nem csak méretbeli, hanem érzelmi, sőt filozófiai különbségek is, amelyek beivódnak a család és ezen keresztül az egyes személyek érzelmeibe is (Hankiss, 1999). Ahogy az 1910–30-as évek magyar városi kispolgári villái alig fél évszázad alatt (mint 10×10-m-es sátoztetős két ablakos kockaházak) – mint általános minta – kiköltöztek a szegényebb falura, úgy ezeknek a régi városi villáknak is megvan az előképe az 1800-as években kialakult nemesi kúriákban. (Azoknak az előképét pedig nem kell sokáig keresnünk a 17–18. századi főnemesi lakok között.) És érdekes, hogy ez az építészeti „leszármazás” alig-alig van tekintettel a funkciókra – a mindenkori életmódra épülő funkcionalitásra. Vegyünk egy másik példát: egy 20. század eleji polgári otthont Párizsban, vagy a budapesti Lipótvárosban. Egymásba nyíló 4–5 méter magas, minimum 5×5 méteres terek. Hatalmas kétszárnyú, üvegezett ajtók. A lakásban lakók a szó szoros értelmében kénytelenek egymáson átjárni. A már létező – és igényelt – kényelmi lehetőségek – angol vécé, fürdőszoba – teljesen elnyomva és kényelmetlenül odabiggyesztve valahol az előszobából nyílnak. A térsor legvégén a konyha – azon túl a cselédszoba. Nem más ez, mint a 18. századi főúri kastélyok térszervezése. Csak ott bizony más volt az életmód. Nem egy cseléd-lány, hanem tucatnyi szolgáló nyüzsgött a háziúr és családja körül. Az élet lényegesen nyilvánosabb volt még annál is, mint amit el tudunk képzelni. Az öltözködéstől a fürdésen át a vécézésig minden a szobában – általában külső segítséggel – zajlott. A fűtésről, világításról, friss vízről gondoskodó személyzet gyakran a legintimebb helyzetben is találkozott urával, asszonyával. Egy betegség, egy születés – esetleg egy agónia – közösségi esemény volt, gyakran nem kevés idegen jelenlétében zajlott. A 20. század eleji városi polgár nem a praktikus funkciókat, az egyre inkább modernizálódó kor szellemét, hanem a főúri kastélyok tereiben lakozó idealizált szellemet akarta maga körül megidézni. A 20. század első harmadában teret nyerő modernizmus – és annak építészeti lényege: a funkcionalizmus – hosszú évtizedekig nem találta helyét a hagyományos építészeti és művészeti környezet „esztétikai érték-

keit” kereső kispolgárság értékrendjében. Egy anekdota Árkay Aladár és Bertalan budapesti Városmajori templomáról: a kor polgárai között az a mondás járta, hogy ha a pályaudvar a vasút temploma, akkor a Városmajori templom az Isten pályaudvara (Jékely & Sódor, 1980).

Az emberi kultúrában „a hely”-nek tehát lelke, szelleme van, és ez a szellem az, ami meghatározza tereinket is. Ahogy megértjük a hely szellemét – a tér lelkét – megértjük és érezzük üzenetét is, kommunikálunk a térrel. Egyes megközelítések szerint minden kommunikáció célja és értelme a válasz (O’Connor & Seymour, 2011/2012). Eszerint a térben mozgó érzékelő ember megszólítja a teret és a tér megmutatja válaszait. De ugyanígy a tér is – az értő fülnek, kéznek, szemnek – jeleket küld, és ezek a jelek megérthetőek és válaszokat generálnak. A jól tervezett tér nem más, mint érthető, értelmezhető és emberi válaszokat generáló „élő–működő” kommunikációs niche. *A térélmény nem más, mint működő kommunikáció.*

4. A lakható népdaltól a térig, ami hazudni is tud ...

Az ugandai őserdőben élő gorilla alkonyatkor hálólhelyet keres magának. Megkeresi azt megfelelő helyet, ahol néhány egyszerű – génjeibe vésődött – mozdulattal „megépíti” ágakból, lombokból, alvó-fészket. Ugyanígy az új-guineai lugasépítő madár virágszirmokból, színes bogyókból, vesszőkből, csillogó emberi hulladékokból, tudatos tevékenységre utaló módon sátrat, szerelmi fészket épít. Az afrikai szövőpinty számítástechnikai eszközökkel is csak nehezen leírható – statikailag és funkcionálisan is – kreatív fészket sző. A természet zavarba ejtő „építészeti” jelenségeire hosszan sorolhatnám a példákat. Ezek az évtízezredek óta monoton módon ismétlődő építmények hihetetlenül funkcionálisak – de egyiknél sem merül föl az – emberi értelemben vett – „szellemi” tartalom. Mert nincs is. Ezek nem „tervezett” építmények. Ezek mind egy-egy mélyen beivódott genetikai minta ismétlődései. Hogy egy adott pillanatban képesek vagyunk egy másik időpontra és másik térbe – akár másik ember helyzetébe – képzelni magunkat, még hozzá akár egy, akár a valóságban nem is létező, csak elképzelt térbe, azt az emberi tudat fejlesztette tökélyre. Ugyan vannak már előképei a természetben (méhek táncától, egyes főemlősök meglepő képességéig), de ezek meg sem közelítik egy egyszerű, hároméves gyereknek való mese összetettségét. Tudatosan – összegyűjtött információk alapján – tervet készíteni, azt megosztani másokkal, majd közösen megvalósítani – csak az ember képes. Köszönhetjük ezt a beszéd, a történetmesélés és az ábrázolás csodájának.

A természeti ember környezetét – ahogy már említettem – élő, egyenrangú társának, esetenként versenytársának tekintette (ahogy ez a mai természeti népek esetében most is így van). A természetet tökéletes és megváltoztathatatlan egészként érzékelte, mint ahogy önmagát és a csoportot is, amiben élt. A csoportban létezés

ugyanolyan természetes volt, mint ahogy az évszakok változtak, a társak születtek és meghaltak. A személyes „én” szerves része volt a csoportnak, sőt, a személyes én és a „mi, a csoport” össze is mosódott. A csoport pedig elválaszthatatlan része volt a változtathatatlan és tökéletes természetnek. A csoport emlékezete, története is közösek (kollektívák) voltak. Ez a kollektív emlékezet őrizte és ismételte például a funkcionális építmények mintáit is. A környezetével természetes harmóniában élő népek sajátos gazdálkodási formájának, az aratógazdálkodásnak (Lips, 1956/1962) a „melléktermékeként” születhettek az első állandó és azonos funkcióval megépített építmények, a különböző terménytároló hombárok, görék, kasok. „De egészen sajátos tűzraktárakat tartottak fenn egyes dél-amerikai törzsek – vándor-ösvényeik mentén a folyamatosan izzásban tartott parázsok – ami közkincként biztosította a vadászoknak a tűz melegét a nyirkos őserdőben”. (Lips, 1956/1962. 33) A népi építészet évszázadokon át azonos módon ismételte a lakóháztípusokat, és a falusi közösségek – ahol még van ilyen – a mai napig kedvelik az azonos formájú, alaprajzú, tipizálható épületeket. Ezen épületek lényege, „szelleme” sok-sok újraképzésen keresztül azonos, ismétlődik, mint egy ősi mese vagy egy dal.

Aztán lassan-lassan meghatározó változások történtek. A tehetséges történetmesélő, az ügyes kezű eszközkészítő, a jó rajzoló, a gyógyító, előbb-utóbb „felmentést” kapott a mindenki számára kötelező munkák alól. A csoport kollektív emlékezete és a „specialisták” emlékezete lassan-lassan külön vált. A történeteket tanítványának adta tovább a regős. Az eszközkészítés titkait fiának tanította meg a mesterember. A kőben lakozó formák kibontásának titka a kőfaragó gyermekének vált örökségévé. A barlang falára festett állatképek előtti szertartásokat, a gyógyító varázslásokat, a „vertikális kommunikációt” csak az tudta elvégezni sikeresen, aki „megtanulta” azt az öreg sámántól. Így bizonyos ismeretek már nem a teljes törzset, hanem kisebb csoportoké, majd – lassan-lassan – egyéneké lettek (Spivey, 2012). A csoport tagjai között feltűntek – valószínűleg a letelepedéssel, a földművelés kezdeteivel együtt – a hajlék létrehozásához értő mesteremberek is. Ők vették át a kollektív emlékezet rájuk eső „szakmai” részét. És lettek pallérok, ácsok, asztalosok, kőfaragók, festők, szobrászok.

Még egy fontos változás történt. Már írtam: a természetközeli népek a természetet állandónak, változatlanak, öröknek tekintették. A környezetüket nem akarták megváltoztatni, hanem vele együtt élni. Így saját életmódjukat is állandónak – kiegyensúlyozottnak – változtathatatlanak tekintették. A földművelés, a letelepedés, a nagy életmódváltás (neolitikus forradalom) válhatta ki a megrendítő felismerést, a *környezet megváltoztatható*. A földet föl lehet szántani, a folyóvizet fel lehet duzzasztani, el lehet vezetni. Az erdőket ki lehet vágni, utakat, állandó hidakat lehet építeni. Magát a tájat is át lehet alakítani. Ezek szerint a környezetünk nem is tökéletes? Ezek szerint a természet(es)nél van jobb is? Hol? Különböző válaszok születtek. Az egyik válasz, hogy a tökéletes világ az életen túl, a túlvilágon van. Ott min-

den tökéletes, örök és változatlan. Ettől a tökéletlen és megváltoztatható világtól meg kell szabadulni. Még a testünktől is meg kell szabadulni. Majd a szellem „másvilága” lesz az igazi és örök. Egy másik válasz, hogy majd a mérnökök, tudósok és művészek alkotnak itt egy jobb világot. Egy következő, hogy „majd visszafordítjuk a folyókat, feltörjük a szűzföldeket, és mindenki egyenlő lesz”. Megszületett a „transzcendens” és felmentést adott a természet megőrzése és tisztelete alól. Lehetett fejlődni! Lehetett építeni, tervezni, újítani, mesterséges tereket létrehozni!

Komplikált egy örökség – ugye?

Állok egy budapesti 19. századvégi bérház előtt. A szerkezet – az akkori idő tudásához képest – a legkorszerűbb. Acél vázszerkezet, monolit vasbeton födémek, könnyű, rabcifalak. Akár New Yorkban is lehetnék. Ugyanakkor a kapu két oldalán két ógörög titán tartja a timpanont, az emeleti erkélyeket kariatidák támasztják, a tetősíkok összefutásánál kupola, rajta magasra törő toronysisak. Aztán kísétálok a városból és az újjazdag házakat nézegetem egy közeli településen. Manzardtetők, baluszteres korlátok, ívesen kanyarodó lépcsősorok, műkö neobarokk medencés szökőkutak. A másik kertben kerti törpe álldogál. Bent a hálószobában baldachinos ágykárpit, kandalló, faragott új-reneszánsz bútorok, az ajtó helyén természetkövel szegélyezett boltív. A hangulatot a sejtelmesen megvilágított akváriumban úszkáló sziámi tűzhalak fokozzák. Honnan jönnek ezek az igények? Honnan ezek a formák? Miért érzi ezt a környezetet valaki fontosnak és értékesnek? És miért tartják mások mindezt giccsnek, értéktelennek – sőt, nevetségesnek?

Az otthon eredetileg pusztán funkcionális hajlék volt. Az időjárás viszontagságai elleni védekezés, esetleg a szemérmes elkülönülés, vagy éppen ellenkezőleg, az együtt-lét szükséglete hozta létre. A társadalmi csoport egy adott egységének közös élettere. Lehetett a nagycsaládé (több generáció), lehetett egy házaspár és gyermekeiké – de lehetett akár a teljes törzsé is, mint például a dél-amerikai Xingu indiánoknál. Az egyenrangú környezet – a hely és a tér – a csoport (a nép) közös tulajdona volt. Csak a letelepedés, a földművelés általánossá válása indította meg az állandó és „saját” otthon kialakulását. Ekkor válhatott ketté a személyes otthont jelentő tér és a közösség által együtt használt és „birtokolt” terek fogalma. Ekkor alakulhatott ki és erősödhetett meg az igény, hogy képesek legyünk „jelezni”, jelképekkel is kifejezni az adott terekhez való viszonyunkat. „Az én otthonom, a mi iskolánk, a mi urunk vára, a mi püspökségünk temploma” (Bryson, 2010/2012). Az építés a kollektív cselekvés egyre jelentősebb elemévé vált. Kalákában, a család tagjai közösen építették az egyes otthonokat, és közösen – hol önként, hol kényszerből – dolgoztak a közösségi terek létrehozásán. A társadalom szervezésének és a hierarchikus rend fenntartásának meghatározó eszköze lett a kollektív munka. Ma is érvényes kifejezéssel: a közmunka. A közmunka tárgya – a mezőgazdasági munkákon és a katonai szolgálá-

laton kívül – az épített „műtárgyak” (utak, hidak, gátak, csatornák), a közösség hatalmi, politikai viszonyait (uralkodói paloták, közraktárak, piacok, fürdők, laktanyák) és a társadalom eszmei tartalmát kifejező építmények (szertartáshelyek, templomok, emlékművek, síremlékek) építése, fenntartása lett. Ebből is következik, hogy az építéssel kapcsolatos szaktudás, illetve az épített környezettől elvárt élmény – a kollektív tudás, a társadalom eszmerendszerének fontos – már-már meghatározó elemévé vált. Generációról generációra öröklődött az otthon fogalmához kapcsolódó térképzet rendszer. A konyha, a tisztaszoba, a kamra, a pítvar helye funkciói évszázadokon át öröklődtek. De ugyanígy évszázadokon át állandó térképzetek kötődtek az egyes közösségi terekhez is. A piramis³, az oszlop, a timpanon, a boltív, a torony, a kupola, a terek egymáshoz kapcsolásának – és növelésének módozatai: a többhajós csarnokok, bazilikák, a kilencoszlatú terek, a látványos lépcsősorok, mind szorosan összekapcsolódtak a középület, a közösséget kifejező tér fogalmával. Az építéssel kapcsolatos tudás az egyszerű hajlék építésénél sokáig – talán egészen a 20. századig – a kollektív tudás része volt. Egy parasztház, egy alpesi pásztorkunyhó, egy erdei faház építéséhez nem kell tervező. Ezeknek az épületeknek a tervrajza és építési utasításai a kollektív emlékezetben ott vannak és működnek. Éppen ezért a lakáshoz kapcsolódó tárgyaink, tereink, életmódunk fejlődése, változása lassú, konzervatív. Ez érthető is, hiszen az ember sem testméreteiben, sem alapvető életfunkcióiban nem túl gyorsan változik. Alszunk, eszünk, tisztálkodunk, a környező klíma sem túl gyakran változik, a rendelkezésre álló anyagok is állandóak. Használati tárgyaink egy részét is generációkon keresztül örököljük vagy ismételten elkészítjük.

A közösségi igények viszont – növekedés, hatalmi viszonyok átrendeződése, politikai változások stb. következtében – egyre gyorsabban, impulzusszerűen változnak. Ezek az igények a közös emlékezetben csak az általuk sugallt, vagy tőlük elvárt szellemi tartalom tekintetében, mint egyfajta szellemi élmény elvárásai jelentek meg. A hatalom, az istenek, a kereskedelem, a népgyűlés, a szertartás, a szórakozás helyei nem elsősorban funkcionalitásukban, hanem az elvárt szellemi teljesítményként jelentek meg az emberek tudatában. Nem a funkció, hanem a szimbolizált tartalom határozta meg formáját, szerkezetét. Ezekhez pedig már egyedi (személyes) megrendelő, tervező, szakember munkaszervező, építésvezető, beruházó, üzemeltető kellett. Így született az egyedi és egyéni építetői igény. A funkciók már messze nem csak az emberi anatómiához és életmódhoz, illetve a fizikai környezethez kötődtek, hanem egy-egy egyéni ötlethez, egy sajátos rövidebb-hosszabb életű társadalmi ranghoz – hatalomhoz (kastélyok, paloták) vagy szertartáshoz –, közösségi eseményhez. És lettek templomok, színházak, bíróságok, piacterek, vásárcsarnokok, múzeumok, iskolák, stadionok, sportcsarnokok, postapaloták, felvonulási terek, laktanyák, állatkertek és még százféle különböző középület és köztér.

³ Vö. Fábíán tanulmánya a jelen kötetben (szerkesztők).

A tér nyelve – az emberiség beszélt nyelveihez hasonlóan – azonos biológiai, fizikai töről fakad ugyan, de nem egységes. Térben és időben is sokféle. Egy-egy kultúra jelképrendszere, mitológiája, eredettörténete, társadalmi berendezkedése az építészeti nyelvért is befolyásolja. A bevezetőben említett természeti (ősi) meghatározó emberi tapasztalataink azonban mindig ott vannak a háttérben. A tér – dimenzió. A körülöttünk lévő dolgok lehetnek egy karnyújtásnyira, egy ködobásnyira, hallótávolságon belül vagy kívül, látótávolságra, egy nyíllövésnyire, egy napi járóföldre, egy óra járásnyira, néhány lépésre, egy köpésre, a kezem ügyében. A földterület lehet talpalatnyi, egy nap alatt egy ekével fölszántható (hold) vagy egy nap alatt körüljárható (ahogy Mikszáth Kálmán Fekete városában a megsérült főbíró vérével kerítik körül – az ősi hagyomány szerint – a város birtokait). Aztán sorolhatjuk az emberi mértékegységeket: a láb, a hüvelyk, a könyök, az öl, az arasz – ezek mind a hossz mérésre, a marok például az apró úrtartalomhoz, a szempillantás, az emberöltő: csak a két legszebb időmérték ebből a fajtából. Az emberi test méretei meghatározták a közvetlen környezet tárgyainak, mértékrendjét is. Az emberi lelemény a távolabbi – kevésbé érzékelhető tereket is emberi rendbe szervezi. Ahogy a tér dimenzióit, úgy a tér jelentését is emberi rendbe – jelentéssorba – rendezzük.

Ha megvizsgáljuk egy hagyományos paraszti épület egyes részeinek elnevezését, meglepő dolgot tapasztalunk: a háznak lába, lábazata, ablakszeméi, tetőgerince, a tetőnek kontya, üstöke, a gerendának válla, könyöke, az ajtónak szemöldöke van. Sorolhatnánk az elnevezéseket. Vajon lélekkel bíró élőlényként tekintettek az emberek a házra? Vagy saját élő testük (és szellemük) kiterjesztésének tekintették? Esetleg egyszerűen ésszerűnek tűnt, hogy az egyes fizikai funkciókat az ember hasonlítható funkcióinak elnevezésével illették? Valószínűleg mindez együtt igaz. Említettem már: az ember ott érzi biztonságban – otthon – magát, ahol a környezet jelentéseit érti, ahol a *környező tér kommunikációja érthető, összefüggő*. Így ez a „megszemélyesítő” gyakorlat egyre jobban elterjedt. Egyre részletesebb és bonyolultabb kapcsolatrendszer alakult a tér, az emberi test és a szellem között.

Kapu, bejárat, küszöb, ajtófélfá. Egyszerű funkció – és mennyi minden más is: a kapuórzó titánok, a kapuhoz vezető lépcsősor, vagy az odavezető utat szegélyező oroslánok, esetleg a falra festett vonuló követek, a kapu fölött kialakított – az isteni tökéletességet is szimbolizáló háromszög – a timpanon, a bejárathoz vezető hársfasor, a kapu két oldalán magasodó égnek törő jel (obeliszk, torony) mind szimbolikus jelei a bejárat, a kapu szellemi lényegének. A kinn és a benn, a profán és a szent, a közös és a privát elválasztásának megannyi szimbolikus megerősítése. Egy határpont, ahol – aki azt átlépi – szellemi tartalmában is más térbe kerül. A hitű zsidó az otthona ajtófélfájára apró tóra-idézetet helyez el, aminek érintése – csókja – teszi nevezetessé és transzcendenssé a kapu átlépésének pillanatát. A mesék hőse a küszöb alá temeti az ördögöt – vagy a kincset, vagy a boszorkány hajfonatát. Az adventi időszakban a keresztények kapujukra kívülről jól láthatóan ünnepi csokrot akasztanak,

jelzendő a „benti” ünnepi várakozást. Népszokások tucatjaiban épül sajátos kapu, amin átkelve a szereplők megtisztulnak, megváltoznak, esetleg megdicsőülnek. A „Bújj-bújj zöld ág, zöld levelecske, nyitva van az aranykapu, hadd bújjatok rajta...” kezdetű népdaltól a rómaiak által „közkedvelt” hadvezéreknek emelt diadalíveken át, a mai autóversenyek vagy futóversenyek célját jelölő szponzorkapukig – végtelen a sor. De ha a mai „ajtókereskedő” értékesnek tűnő vagy erőt sugárzó ajtót kíván eladni a vásárlónak, azt erős vaspántok utánzatával, keményfa utánzatú keretekkel díszíti, fölé boltíves ablakot tervez. (Csak zárójelben jegyzem meg, hogy a keleti hagyományos építészetben a kinn és a benn határpontja nem ilyen egyértelmű. Külön neve van annak a térnek, ahol a kétféle tér találkozik. Ez a „KA”. Már nem a kinn – de még nem a bent. Itt áramlik mindaz, ami jó befelé a belső térbe, és itt tisztul meg mindaz, aminek meg kell tisztulni. A japán építészetben a kapu jelképes tartalma gyakorlatilag el is válik a hagyományos bejárat funkciótól.)

Ha belépünk egy térbe, annak már pusztá mérete is fontos jelentéseket hordoz. Mennyi mindent megtudunk a helyről, ha magas a tér, távolba vesző, visszhangos, átszellőzött, fényes, hűvös, vagy ha alacsony, szűk, félhomályos, rossz szagú. Ha dísztelen, sötét, vagy színes, festett, esetleg csillogóan aranyozott. Ha csend van vagy zaj, ha ismerős hangokat hallunk (piaci lárma), vagy szokatlan dallamok és harmóniák ismeretlen hangszeren (például a bibliai kürtöket megidéző orgonasípokon) szólnak.

És mennyi mindent jelent, ha egy tér meghökkent, ha évezredes tapasztalatainknak ellentmondva a falak átlátszóak, a tartószerkezetek láthatatlanok. Egy milliárdos üvegfalú irodája, az égbe törő és a statikának ellentmondani látszó toronyház mennyi jelentést, üzenetet hordoz építettségéről, tulajdonosáról. És mennyire zavarba ejtő, ha egy adott jelentéshez egyszerre más - eddig nem tapasztalat és funkció járul. A szakrális élményt kiváltó a világot modellező templomok, reneszánsz galériák, kertek szökőkutakkal (élet forrása) keresztutakkal, labirintusszerű útvonalakkal kialakított transzcendens térélménye manapság a bevásárlóközpontok közlekedő te-reiben, égnek törő üvegtetejű passzázsjaiban, játékos számítógép-vezérelte szökőkútjaiban, belső kertjeiben köszön vissza (Hankiss, 1999; Dúll, Paksi, & Demetrovics, 2009). És mennyire nevetséges, amikor a felkapaszkodott újjgazdag kispolgár a könnyűszerkezetes háza elé, a műanyag-acél bejáratú ajtóhoz balusztrádos műkö lépcsősor-t vezetett, sírkövesnél vásárolható unikornis-szobrokat állít, kovácsoltvas kandelábert épített. Vagy nem is nevetséges? Inkább csak egy létező, elemezendő válasz ez korunk zavarba ejtő, folyamatosan változó „olyan-mintha” kommunikációjára.

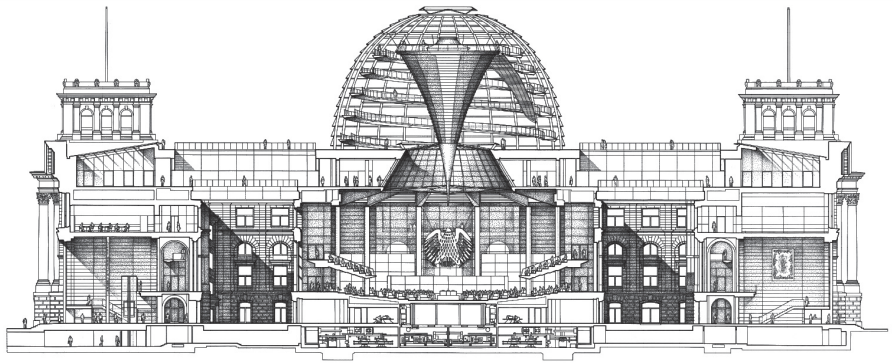
5. A tér, az idő és a metakommunikáció

A történetmesélés és az ábrázolás, azaz a múltó idő manipulálása – különleges emberi képesség. Az emberiség kultúrtörténete (de a technológia története is) leírható a tér és az idő birtokbavétele iránti vágyaink mentén. Próbáljuk megérteni, hogy hol a helyünk a térben és az időben. Hogy mi volt a múltban és mi lesz a jövőben? Hogy mi van ott, ahol mi nem vagyunk? És ahol vagyunk, ott mi van? Mit tartalmaz a tér – mi történik a nekünk kiszabott időben? Ha úgy érezzük, hogy ezekre a kérdésekre – legalább a hétköznapok szintjén – vannak biztos, megnyugtató válaszaink, akkor biztonságban, otthon érezzük magunkat. Mindaz, amit a környezetünkben tapasztalunk, számunkra kongruensen „jelentsé” is azt, ami. Érthetően közvetítse a hely vagy a személyek „mondanivalójának” lényegét! Ehhez persze precíz jelrendszer, érthető direkt és metakommunikatív üzenetek kellene. Azaz tereinknek is érthető módon kell kommunikálniuk. A kommunikációelmélet egyik fontos alapfogalma a kongruencia (Buda, 2000; Griffin, 1996/2001). Ez – nagyon leegyszerűsítve – azt jelenti, hogy egy emberi kommunikáció során, a konkrét kimondott, megfogalmazott szöveg, és az azzal egyidejűleg megjelenő és érzékelhető metakommunikáció elemei összhangban vannak, segítik a megértést és a válasz megszületését. Már említettem, hogy a tér valamennyi érzékszervünkre egyszerre időbeli folyamatként hat. Ennek az összetett hatásnak sok eleme a nem tudatos tartalomközlés (mondhatjuk: elsődleges funkció), hanem a metakommunikáció körébe sorolható. Azaz ezeket a hatásokat nem tudatosan dekódoljuk, és így hatnak érzelmeinkre. Ahogy a történetmesélő, vagy művészi ábrázolást alkotó ember, úgy a mesterséges teret tervező ember is úgy alakítja művét, hogy a „direkt” üzeneten (a funkción) túl, a metakommunikatív elemek is kongruensen segítsék a hatást elérni, segítsék a kommunikációs folyamat gördülékeny működését. Az épített – tervezett – környezet sok rétegben és sokféle eszközzel kommunikál. Kommunikál helyével, anyagával, funkciójával, a látványával, a hangjaival, a szagával, a tapinthatóságával, a légáramlataival, működésével, történetével, jelentésével. Felidézi hozzá kapcsolódó elvárásainkat és érzelmeinket. Kommunikál tudatosan kialakított (tervezett) és metakommunikatív elemeivel is. Kommunikál a bennünk kialakult elvárásokhoz képest és az elvárt jelentéshez képest is. Kommunikál a benne lefolytatható emberi kommunikáció minőségével. A jól tervezett tér összetett élő környezet, amely mint az ökológiai niche az élőlénynek, ideális kommunikációs környezetet alakít ki és tart fenn.

6. A tér igazsága is relatív

A 20. század második felétől a középületek építészetének – ahogy az audiovizuális kommunikációnak is – sajátos kihívása, hogy technológia és nyelv együtt az egész emberi kultúrával nemzetközivé – és az írásbeliség linearitásától elszakadva – egyre inkább szimbolikussá és relatívvá válik (McLuhan & Fiore: 2012). A technológia korlátlan lehetőségeket biztosít, a globális kommunikáció egyidejű jelenlétet tesz lehetővé a tervező számára a világ bármely pontján. Éppen ezért az építész és épülete egy-egy adott helyhez, térhez, kultúrához egyre nehezebben kötődik. Az emberiség közös kihívásai – a túlnépesedés, a környezeti válság, az eszmék áramlása, az globális egyenlőtlenségek, a különböző fejlődésfelfogások, a társadalmak különböző politikai szerveződése – az építészeti terekkel való kommunikáció új megoldásait mutatják.

Sir Norman Foster – korunk egyik meghatározó brit Pritzker-díjas építésze – a berlini Reichstag újjáépítésénél olyan kupolát tervezett az újraegyesült Németország törvényhozásának ülésterme fölé (1. és 2. kép), ami jól jelképezi ezt a gondolkodást. Eredeti klasszikus érzelmeink és tudásunk a kupolát mint valami szent titokzatosat, vagy hatalmasat rejtő, védő jelnek tekinti. A kupola messziről az égnek törően jelzi az alatta lakozó transzcendens szellemet, legyen az vallásos vagy világi hatalom helye. Ahhoz, hogy a kupola alatti titok közelébe kerüljünk, végig kell haladnunk az odavezető úton, el kell haladnunk az erőt jelképező oszlopsorok – Babilonban még oroszlánok, harcosok, követek domborművei – mellett. Be kell lépniünk a díszes kapun, át kell éreznünk azt a különleges fény-, hang-, illatbeli atmoszférát, ami csakis annak a helynek a sajátja. Az eredeti Reichstag kupolája alatt a német birodalmi gyűlés, a hatalom felsőbbrendű, magasztosnak gondolt szelleme lakott. Ami ott történt, az már-már transzcendens módon – de mindenképpen titokzatosan – befolyásolta a kívül maradottak életét. Ismerjük szerepét a közelmúlt történelmében, és annak következményeit. A németek érzelmeiben és a német történelmében lezajló, a hatalomhoz, a nyilvánossághoz, a transzcendenshez való viszonyuk elementáris változását szinte semmi sem fejezi ki erősebben és pregnánsabban az építészet nyelvén, mint Foster kupolakoncepciója. A fosteri kupola átlátszó, alatta átlátszó üvegfödém teszi láthatóvá mindazt, ami az ülésteremben zajlik. A nép – persze zömmel a turisták – a hatalom fölött állván lenézhet és ellenőrizheti a politikusok tevékenységét. Közben távolba is tekinthetnek a világra. Ugyanakkor a politikusok is érzik odalenn, hogy a föléjük boruló kupola nem elzárja és elkülöníti őket a külvilágtól, hanem a kíváncsi tekintetek túl a fény is onnan áramlik feléjük. Ezt egy speciális – a nap mindenkor mozgását érzékelő és azt követő – tükörrendszer is biztosítja. Tehát nem lehet elszakadni sem fizikai, sem szellemi értelemben a kinti környezettől. A modern nyugati szellem gyönyörű demokráciaképe az építészet nyelvén.



1. kép. A „megfordult” kupola-konceptió. A Reichstag átépítésének terve – metszet http://www.constructalia.com/english/case_studies/germany/transformation_of_the_reichstag_new_german_parliament (letöltés: 2013. 12. 12.)



2. kép. A fosteri kupolabelső a Reichstagban (Foto: George Jung, <http://view.stern.de/de/original/Berlin-Reichstag-Reichstagskuppel-Hyper-Blau-Architektur-2445141.html?k=27641&r=3>) (letöltés: 2013. 12. 12.)

Az épített – jól tervezett – környezet a bölcsészettudományok körébe utalt filozófiai tartalmakat is megfogalmaz és kommunikál. Ezek akár konkrét üzenetet is hordoznak és párbeszédet indukálnak a teret használó abban létező emberek között is.

Philip Johnson és John Burgee amerikai építészek „Kristálykatedrális”-ának (1978-80. Garden Grove, Los Angeles, Kalifornia – 3. és 4. kép) falai teljes mértékben átátszóak. Edzett üvegből készültek. A kinn és a benn így vizuálisan egyesül. A benti atmoszférát a kint is vágó, de nem mindig tapasztalható érzések alakítják: fényesség, klimatizált légállapot, vízesegek és szökőkutak csobogása, örökzöld növények, virággillat. Ugyanakkor a tér, mint egy középkori katedrális, zengve visszhangozza a prédikátor és a gospel-kórus hangszórók erősítette hangját. A tér hatalmas – már-már egyetemes méretű –, a karcsú acélkonstrukció még inkább erősíti a „statika nélküli” irracionalitást, a transzcendens érzést. A hívek szinte lebegve kapcsolódnak a végtelen – az ószövetségi paradicsom képzetét megelevenítő – világegyetemhez. A többezres tömeg közös élménye különös hatékonysággal működik.



3. kép. Kristálykatedrális. Építészek: Philip Johnson és John Burgee, 1978-80. Garden Grove, Los Angeles, Kalifornia (forrás: http://en.wikipedia.org/wiki/Crystal_Cathedral⁴, letöltés: 2015. 04. 06.)

⁴ A 3. kép felhasználható a Creative Commons (Szabad Kulturális Művek) elvei alapján. „<a href=



4. kép. Egy térben a világegyetemmel – transzcendens végtelen tér (Philip Johnson és John Burgee, Kristálykatedrális, http://en.wikipedia.org/wiki/Crystal_Cathedral⁵, letöltés: 2015. 04. 06.)

A Kristálykatedrális nagyon modern, nagyon „amerikai” épülete mellé idézzük fel Le Corbusier legendás Ronchamp-i kápolnáját (1950–52, lásd 5. és 6. kép). A szigorú askétikus szerzetesi közösség transzcendens ima- és zarándokhelye, Isten háza. A barlangszerű tektonika, a súlyos tetőszerkezet már távolból, mint egy tömör plasztika jelzi a benne rejlő titkot. A természet részének tűnő, a legősibb építőanyagot, a kősziklát idéző falak egymásra dőlő, egymást támasztó felületein kívülről csak alig észrevehető – résszerű – nyílások látszanak. Nagyon anyagszerű, nagyon kemény, nagyon természeti, időtlen örökkévalóságról szól ez a látvány. Aztán megfelelő hegymászás és szuszogás (fizikai és lelki felkészülés) után, belépve a félhomályos térbe, a gyertyaláng fényénél alig erősebb színes – tényleges kitekintést nem biztosító – ablakokon beszűrődő fénynyalábok jelentik csak a kapcsolatot a külső környezettel.

CrystalCathedral”. Licensed under <a href=

⁵ A 4. kép felhasználható a CreativeCommons (Szabad Kulturális Művek) elvei alapján. „<a href=

A külvilág hangjai elcsendesülnek. A valóság ténszerűsége a falakon kívül marad és benn csendes személyes élménnyé válik a kontemplatív transzcendencia (vö. Dúll, 2010).



5. kép. Masszív zárt tektonika – Isten titokzatos rejteke (Le Corbusier – Ronchamp-i kápolna) (http://www.orgone-design.com/blog/wp-content/uploads/images/histoire_du_design/Le_Corbusier-Chapelle_Notre-Dame-du-Haut-Ronchamp.jpg (letöltés: 2013. 08.18.)



6. kép. A külső világ kizárása a belső kontemplatív térben hallhatók a belső hangok (Le Corbusier: Ronchamp-i kápolna) (<http://www.college-la-souffel.fr/IMG/jpg/chapelle-ronchamp-interieur.jpg> (letöltés: 2013. 08. 18.)

A két templomépület a keresztény templomépítészet két egymástól hihetetlenül távoli megfogalmazása. A funkció mindkét helyen gyakorlatilag azonos. Mi eredményezi a különbséget? A válasz egyértelműnek tűnik. A közösség határozza meg, hogy mit érez, mit fogad el szakralitásnak. Ahhoz, hogy megértsük a los angelesi templom lelkét – a hely szellemét –, meg kell értenünk az ottani közösség érzelmeit, tapasztalatait örökségét és véleményét a hitről, szertartásról, együttlétről, szertartásról, ünnepről, örömről, bánatról. Az építésznek meg kellett ismernie azt a módot és módszert, ahogy az amerikai nyugati part embere kommunikál. Tisztában kellett lenni a számára elfogadható személyes távolságokkal, kommunikációs zónákkal, kommunikációs gyakorlattal. Tudnia és értenie kellett az ottani hétköznapi terek funkcionalitását és jelkép-rendszerét. Nem felejtkezhetett el a tömegkommunikáció eszközeiről és az általuk sugallt életérzésről. Ismernie kellett az ottani emberi lelkeket. Ahogy mindez igaz az európai kultúra szívében épült – és ezer éves hagyományokat – újrafogalmazó Ronchamp-i kápolnára is.

Stanley Kubrick és Artur C. Clark filmjében, a „2001: Űrodüsszeia”-ban (1968) van egy legendás jelenet (persze sok van, de most ezt idézzük ide befejezésül). A földi gravitációt elhagyó, a Holdra tartó űrhajó bájosan anakronisztikus légi kísérője – minek utána bogáncstalpú cipője segítségével kicsit bizonytalanul, de mégis csak úgy mozogva, mint egy valóságos stewardess egy valóságos mai repülőgépen – felszolgált a frissítőt a főhősnek, belép egy henger alakú térbe és szép lassan lépegetve fejfel lefelé fordul, majd kilép egy másik ajtón. A mozi közönsége először látott olyan teret, kapott olyan térélményt, ami a súlytalanságról, a súlytalanság építészetének kérdéseiről gondolkodtatott el. Ez több, mint negyvenöt éve született. Azóta tévéközvetítések és megosztott videók ezrein keresztül ismerhettük meg a súlytalanság térérzélelési következményeit. Nem csodálkozunk, hogy a Skylab⁶, vagy az ISS⁷ belsőjében újra értelmeződött a fenn és lenn fogalma. Az űrállomás lakói hol fel-, hol lenéznek a földgolyóra. Azt is egyre jobban megtanuljuk, sőt érzékeljük, hogy a világűr a maga valóságában is létező – minket körülvevő – térélmény.

⁶ Az Apollo-program továbbfejlesztésére alapozva 1973-ban megépült első amerikai űrállomás, amely az addig pályára állított legnagyobb űreszköz volt. <http://hu.wikipedia.org/wiki/Skylab-program> (letöltés: 2015. 04. 06.) (szerkesztők).

⁷ Nemzetközi Űrállomás (International Space Station) egy alacsony Föld körüli pályán keringő űrállomás, amelyen 2000. november 2. óta állandó emberi jelenlét van. Az egyik legdrágább és legnagyobb űreszköz az űrutatás történelmében. http://hu.wikipedia.org/wiki/Nemzetk%C3%B6zi_%C5%B0r%C3%A1llom%C3%A1s. (letöltés 2015. 04. 06.) (szerkesztők).

7. Egy televíziós látványtervező dilemmája

A világ mozgóképipara ontja a látványosnál látványosabb játékfilmeket. A világ televíziózása naponta százával indít útjára televíziós show-műsorokat. A televíziókészülék és a számítógép képernyője hétköznapi tárgy környezetünkben, sőt, a napi „térélmény-adagunk” jó részét ezen a sík üveglapon keresztül próbáljuk „beszerezni”. A napi kommunikációs akcióink zöme is itt zajlik. A képernyő sajátos módon ugyan, de leír tereket. Az ottlét fizikai érzetét nyújtja.

A tér azonban, mire a képernyőre kerül, kettős minőségi átváltozáson megy keresztül. Egyrészt az eredeti tér a kamerák segítségével (egyedi emberi döntések alapján) időbeli mozgó képsorral változik, majd ez a képsor az én otthoni teremben, mint egy ablak másik oldalán lévő látvány – erősen függve az én koncentrációmól, pillanatnyi lelki- és fizikai állapotomtól, téri helyzetemtől – megjelenik. A tér észlelése összetett, valamennyi érzékszervünket próbára tevő, nagy százalékban nem tudatos folyamat. A képernyő – különösen a tömegmédia képernyője – nem tud elegendő időt és alaposságot fordítani a hiányzó érzékszervi elemek pótlására. Az épített terek esetében sincs ott kommunikációs partnerként a válaszadó építész, de tervezéskor és építéskor a lehető legmélyebben át tudja gondolni a várható és feltehető kérdéseket és tudja úgy alakítani a tereket, hogy a válaszok a tér szellemében ott legyenek. A képernyőn csak kép és hang létezik, és az is csak néhány másodperces koncentrációra számíthat. A lehető legegyszerűbb és leginkább egyértelmű vizuális és auditív eszközök maradnak csak a tér ábrázolására (McLuhan, 1967, idézi Komenczi, 2011). A televízió téri világa nem valóságos. Ahogy a filmé sem, de a film⁸ olyan befogadói helyzetben kapcsolódik a nézőhöz (mozi, sötétség, érzelmi nyitottság az élményre, koncentráció, izoláltság), amikor jobban számíthat a nézői együttműködésre. A televízióban nagyon ritkán jön létre „szofisztikált” és a hétköznapi valóságot megközelítő kommunikációs helyzet. Ezért aztán a televíziós terekben gyakran maga a kommunikáció sérül, hiányos – hamis –, sőt, gyakran hazuggá is válik. Gondoljunk csak a reklámok hamis, illuzórikus világára, a tehetségkutatók mennyboltos elhomályosító csillagfényére, vagy a hírműsorok high-tech laboratóriumaira. Ezeket a látványos tereket – ahol úgy tűnik, valóságos emberek kommunikálnak egymással és velünk – elfogadjuk, de legbelül évtizedes tudat alatti tapasztalataink és ismereteink jeleznek számunkra: „Itt valami nincs rendben, amit tapasztalok, az nem valós, sőt álságos, hazug!”. Ezek a terek nem folytatnak kongruens kommunikációt a benne lévő és az általunk megfigyelt emberrel. Ez a tér nem otthonos egyikünknek sem. Ez a nem kongruens kommunikáció veszélyezteti magát a tartalmat is. Kongruens – minden érzékszervünket megmozgató teljes hiteles – (tér)élményt is adó műsort csak körültekintő, aprólékos megoldásokkal, alapos néző-ismerettel, tisztá-

⁸ Vö. Bálint tanulmányát a jelen kötetben (szerkesztők).

zott és „vállalt” alkotói szándékokkal lehet. Mert különben a hazugság minden pillanatban lelepleződik. Korunk társadalmi feszültségeinek nem csekély részét okozza a kimondott, megfogalmazott szavak, a metakommunikatív üzenetek és a tények közötti ellentmondás.

És ez korunk építészettől sem áll távol.

IRODALOMJEGYZÉK

- Appleton, J. (1975). *The experience of landscape*. London: Wiley & Sons.
- Batár, A. (2010). *Az emberi tér*. Budapest: TERC Kiadó.
- Briggs, A., & Burke, P. (2012). *A média társadalomtörténete Gutenbergtől az internetig*. Budapest: Napvilág Kiadó.
- Bryson, B. (2010/2012). *Otthon. A magánélet rövid története*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Buda, B. (2000). *A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei*. Budapest: Animula Kiadó.
- Dósa, Zs., & Dúll, A. (2006). Ázsiai és európai kerttípusok kulturális–környezetpszichológiai elemzése. In A. Dúll, & Á. Szokolszky (Eds.), *Környezet–pszichológia* (pp. 169–185). Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Dúll, A. (2004). Helyek és dolgok: a tárgyi környezet jelentésének környezetpszichológiai megközelítései és mérési lehetőségei. In Á. Kapitány, & G. Kapitány (Eds.) *Termékszemanatika* (pp. 53–77). Budapest: Magyar Iparművészeti Egyetem.
- Dúll, A. (2007). A környezet hatása a tanulási folyamatokra: környezet és alkalmazkodás. In V. Csépe, M. Györi, & A. Ragó (Eds.), *Általános pszichológia 2., Tanulás – emlékezés – tudás* (pp. 111–158). Budapest: Osiris Kiadó.
- Dúll, A. (2009). *A környezetpszichológia alapkérdései. Helyek, tárgyak, viselkedés*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Dúll, A. (2010). „Vannak vidékek legbelül”. Szakralitás a helyhasználatban – környezetpszichológiai megközelítésben. In M. Szentpéteri (Ed.), *Térpoétika. HELIKON Irodalomtudományi Szemle*, 1-2, 227–238.
- Dúll, A. (2014a). A környezeti kommunikáció vázlata. In A. Szász, & F. Kirzsa (Eds.), *A kultúra rejtelméi* (pp. 162–173). Budapest: MAKAT.
- Dúll, A. (2014b). Tér-rétegek kívül-belül: az ember és a földrajzi tér kapcsolata. In A. Dúll, & É. Izsák (Eds.), *Tér-rétegek. Tanulmányok a XXI. század térfordulatairól* (pp. 7–12). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Dúll, A., Paksi, B., & Demetrovics, Zs. (2009). A helyfogyasztás színterei: bevásárlóközpontok környezetpszichológiai elemzése. In Zs. Demetrovics, B. Paksi, & A. Dúll (Eds.), *Pláza, ifjúság, életmód. Egészséglélektani vizsgálatok a fiatalok körében* (pp. 21–74). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Eliade, M. (1978/1995; 1982/1995; 1985/1996). *Vallási hiedelmek és eszmék története 1-3*. Budapest: Osiris-Százdveg Kiadó.

- Gádosor, L. (1976). *A lakás berendezése és méretezése*. Budapest: Műszaki Könyvkiadó.
- Griffin, E. (1996/2001). *Bevezetés a kommunikációelméletbe*. Budapest: Harmat Kiadó.
- Hall, E. T. (1966/1980). *Rejtett dimenziók*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Hankiss, E. (1999). *Proletár reneszánsz*. Budapest: Helikon Kiadó.
- Jékely, Zs., & Sódor A. (1980). *Budapest építészete a XX. században*. Budapest: Műszaki Könyvkiadó.
- Komenczi Bertalan (2011) *Információ és társadalom*. Eger: Eszterházy Károly Főiskola.
- Kubrick, S. & Clark, A. C. (1968). 2001: *Ürodüsszeia*. <http://videa.hu/videoek/kreativ/urodusszeia-2001-teljes-valtozat-X0iHQ7t4E6ItlsJt> (letöltés: 2015. 04. 06.)
- Leakey, R. (1981/1995). *Az emberiség eredete*. Budapest: Kulturtrade Kiadó.
- Leroi-Gourhan, A. (1964/1985). *Az őstörténet kultuszai*. Budapest: Kozmosz könyvek.
- Lips, J. (1956/1962). *A dolgok eredete*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- McLuhan, M., & Fiore, Q. (2012). *Média masszázis – egy rakás hatás*. Budapest: Typotex Kiadó.
- Mezei, Á. (1984). *Elméletek és művészek*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Mezei, Á. (1996). *Építészeti elméleti könyvecske*. New York: Ági Clark és N&n Budapest.
- Muybridge fotói, filmjei: <http://www.muybridge.org/> (letöltés: 2015. 04. 06.)
- Neutra, R. (1971/1985). *Építészet és természet*. Budapest: Corvina Könyvkiadó.
- O'Connor, J., & Seymour, J. (2011/2012). *NLP*. Budapest: Bioenergetic Kiadó.
- Spivey, N. (2005). *Világteremtő művészet*. Budapest: GABO Kiadó. BBC-film: <https://www.youtube.com/watch?v=2eGRoSjp3Ik> (letöltés: 2015. 04. 06.)
- Thilo, T. (1977). *Klassische chinesische baukunst*. Leipzig: Kochler & Amelang.
- Urbán, R., & Dúll, A. (2008). Érzelem és megismerési folyamatok. In V. Csépe, M. Győri & A. Ragó (Eds.), *Általános pszichológia 3., Nyelv, tudat, gondolkodás* (pp. 477–535), Budapest: Osiris Kiadó.
- Zolnay, V. (1983). *A művészetek eredete – Pokoljárás*. Budapest: Magvető Könyvkiadó.

BÁLINT KATALIN¹

„Feldagad a film a fejemben” – a történetekbe való bevonódás élménye mint módosult tudatállapot

1. Bevezető

Egy jó könyvbe vagy filmbe való belemerülés élménye a legtöbbünk számára nem ismeretlen, sőt nagyon is mindennapos tapasztalat. A történetek számos különböző formában vesznek minket körül – találkozhatunk velük papíron, képernyőn, színpadon, szólhatnak a rádióból, sőt mi magunk is mesélhetünk történeteket. A különböző formában megjelenő történetek közös vonása az élmény, amit képesek kiváltani bennünk, befogadóinkban. A történetek lebilincselő hatással tudnak lenni ránk, képesek áttemelni minket egy másik világba, miközben teljesen lekötik a figyelmünket és érzelmileg is megmozgatnak. Minél inkább bele tudunk merülni egy történetbe, annál nagyobb élvezetet találunk a tevékenységben (Buselle & Bilandzic, 2009) és annál több gondolatot veszünk át belőle (Green & Brock, 2000). Az olvasással, filmnézéssel gyakran együttjáró sajátos tudatállapot – a történetekbe való élményszintű bevonódás élménye – az utóbbi évtizedben egyre nagyobb tudományos érdeklődésnek örvend a médiapszichológiában –, azaz azon a tudományterületen, amely a pszichológia tudományos módszereit és eredményeit a média és a befogadó sokrétű kapcsolatának megértésére használja fel.

A jelen fejezet a kitalált (fiktív) történetek kapcsán megélt bevonódás – a továbbiakban narratív bevonódás (Buselle & Bilandzic, 2009) – élményét járja körül, bemutatva a fogalomhoz tágabban vagy szorosabban kapcsolódó egyéb médiapszichológiai összefüggéseket. Médianak nevezzük összefoglalóan azokat a technológiai eljárásokat, közvetítő anyagokat, amin keresztül az üzenet eljut hozzánk (Baldick, 2008). A különböző médiaformákkal kapcsolatban megélt bevonódás-élményeket összefoglaló néven immerzív állapotoknak nevezzük (Bilandzic, 2013). A latin eredetű immersus szó tulajdonképpen belemerülést, megmártózást, megmerülést jelent. A számos médiaforma közül mi itt leginkább a filmre vitt és az írott történetekkel foglalkozunk.

A médiapszichológiai vizsgálatok a mozgókép szuggesztív erejét jó ideig annak ártalmasságában igyekeztek tetten érni, és a médiahatást az előítélet, az agresszió, a droghasználat és egyéb szélsőségek megjelenésében ragadták meg. A modern pszichológiai kutatások számos területén viszont már felismerték, hogy a mozgókép erős vá-

¹ A tanulmány megírása során a szerzőt a Netherlands Organisation for Scientific Research (No. 360-30-203) támogatta.

laszkiváltó képességét tudományos célokra is lehet használni. Ezek a kutatások – pl. érzelemkutatás (Gross & Levenson, 1995; Schaefer, Nils, Sanchez, & Philippot, 2010), autizmuskutatás (pl. Golan, Baron-Cohen, Hill, & Golan, 2006) stb. – kihasználva a mozogépban rejülő erőt, filmrészleteket alkalmaznak a mentális folyamatok (pl. gondolkodás, érzelem) viselkedéses és biológiai válaszainak kiváltására és vizsgálatára.

A fejezet egyik fő célja megvizsgálni azt, hogy a narratív bevonódás élménymintázata milyen hasonlóságokat mutat a módosult tudatállapotok (MTÁ) általános jellemzőivel. Tesszük ezt azért, mert míg a tudattal, tudatossággal, módosult tudatállapotokkal foglalkozó szakirodalom magától értetődő módon tárgyalja a műalkotásokkal való találkozás, azaz az esztétikai élmény különleges tapasztalatát, addig úgy tűnik, hogy a narratív bevonódás médiapszichológiai vizsgálatai nem számolnak az MTÁ kutatások eredményeivel.

Módosult tudatállapotnak nevezzük azokat az állapotokat, amikor valamilyen belső vagy külső tényező hatására a tudat a hétköznapi éber tudatállapottól (a környezet és a saját működés megtapasztalásától) eltérő – szubjektíven megtapasztalható vagy objektíven mérhető – élménymintázattal ruházódik fel. A módosult tudatállapotoknak számos megjelenési formája van, amiknek közös jellemzői leírhatóak az észlelés (pl. torzulások, hallucinációk), a gondolkodás (pl. figyelem, időérzék, realitásérzék, külső ingerekre való fogékonyság), az érzelmek (pl. megnövekedett intenzitás és jelentőség), a testi megéltetés (pl. testhatárok, testérintés) és a kontrollérintés módosulásaival, valamint az élményről való beszámoló (pl. kimondhatatlanság, kifejezhetetlenség) sajátosságaival. Beszélhetünk a módosult tudatállapotok természetes formáiról (pl. alvás, álom) és azokról a formákról, amik valamiféle mesterséges beavatkozás (pl. droghatás) következtében jönnek létre. Az MTÁ egyik legfontosabb jellemzője, hogy az egyén érzékenyebbé válik a környezetéből érkező üzenetekre (szuggesztíókra) és azokat a hétköznapi tudatállapottól eltérően dolgozza fel. Szuggesztíóknak nevezzük azokat az ingereket, amik képesek egyfajta kerülő úton önkéntelen hatást kiváltani a befogadóból (Szabó, 2008; Varga, 2006, 2008). A fejezet során ezeket az alapfogalmakat szem előtt tartva mutatom be a történet és a befogadó között megjelenő sokrétű kölcsönhatást.

2. Kortárs médiapszichológia: belemerülés (immerzív) állapotok

Esztétikai élményeinket – hacsak nem valamilyen természeti jelenséghez kapcsolódnak pl. telihold, naplemente stb. – legtöbbször valamilyen médium közvetíti a számunkra. Megfigyelhető, hogy a kortárs médiapszichológiában a legtöbb médiaforma – pl. virtuális valóság,² számítógép, írott szöveg vagy audiovizuális tartalom – kapcsán

² Vö. Kiss tanulmánya a jelen kötetben (szerkesztők).

más-más fogalom jelent meg az egyén mély bevonódás élményének leírására (lásd Green & Donahue, 2012 összefoglalóját). Ennek következtében számos, egymással nagy átfedésben álló fogalom került használatra a hasonló élményszerkezetek jellemzésére. Legújabban az immerzív állapotok ernyőfogalma (Bilandzic, 2013) foglalja össze azokat az állapotokat, amikor a befogadó bevonódást él meg valamilyen médium által közvetített (mediatizált) inger feldolgozása közben. Az immerzív állapotok közül a jelenlét (presence), a kognitív abszorpció, a transzportáció, a narratív bevonódás és annak egyik alosztala, az érzelmi bevonódás (identifikáció) fogalmai rendelkeznek szélesebb szakirodalmi háttérrel, ezeket mutatjuk be a fejezet következő részeiben.

2.1. JELENLÉT (PRESENCE): BEVONÓDÁS ÉS VIRTUÁLIS KÖRNYEZET

A jelenlét (presence) fogalma a virtuális környezetbe való bevonódás és ennek következtében megélt jelenlét élmény leírására született meg. Lombard, Reich, Grabe, Bracken és Ditton (2000) a jelenlét élményét a környezet non-mediáltságának észlelési illúziójaként írja le. A non-mediáltság illúziója akkor jön létre, amikor az egyénben nem tudatosul az, hogy az őt körülvevő környezetet egy médium (pl. a számítógép) közvetíti a számára, hanem úgy reagál, mintha valóságos környezetben lenne (pl. a személy behúzza a fejét, amikor virtuális madarak repülnek felé). Tehát az egyén a számítógép által létrehozott környezetet egyfajta „bennfoglaltság” élményként tapasztalja meg, ahol természetes módon indít és ellenőriz interakciókat környezetével (Witmer & Singer, 1998). A virtuális közegben való jelenlét élménye összefüggésbe hozható a hipnózis alatt megélhető észleleti élményekkel. A sztenderd hipnabilitás skála (magyarul lásd Greguss, Bányai, Mészáros, Csókay, & Gerber, 1975) egyik tételében az egyén azt a szuggesztiót hallja a hipnotizőrtől, hogy egy szúnyog repked körülötte és zavarja el, ha idegesíti a zümmögése – a magas hipnabilitású egyének a szúnyog vizuális észleletét valóságként fogadják el, és – a virtuális jelenlétélményhez hasonlóan – természetes módon kezdeményeznek vele „interakciót”, azaz elhessegetik a zümmögő állatot. A jelenlétélmény alapja – ahogy valószínűsíthetően a hipnózis is – a figyelmi váltás az aktuális és a generált környezet között: a figyelem fókusza áthelyeződik a számítógép által generált környezetre, ahol az egyén értelmes jelentéseket és tevékenységeket talál (Witmer & Singer, 1998).

2.2. KOGNITÍV ABSZORPCIÓ: BEVONÓDÁS ÉS SZÁMÍTÓGÉPES FELÜLETEK

A számítógépezés közben (pl. szoftverhasználat, weboldal-böngészés, stb.) megélt bevonódás-élmény leírására vezette be Agarwal és Karahanna (2000) a kognitív abszorpció fogalmát. A koncepció alapját Tellegen és Atkinson (1974) abszorpció,

Csíkszentmihályi (1991/2001) flow (lásd alább is), valamint Webster és Ho (1997) kognitív bevonódás elméletei képezik. A kognitív abszorpció élménye a következő dimenziókkal jellemezhető: az időérzék elvesztése (pl. „Sokszor végül sokkal több időt töltök az internethasználattal, mint amennyit eredetileg terveztem.”), a totális figyelmi bevonódás (pl. „Internethasználat közben kizárok minden más zavaró ingert.”), az élvezet (pl. Nagyon szórakoztatónak találom az internetet.”), az észlelt kontroll (pl. „Az internethasználat közben azt érzem, hogy kontrollálom a helyzetet.”) és az észlelt kíváncsiság (pl. „Az internethasználat beindítja a képzeletemet.”) (Agarwal & Karahanna, 2000. 692–694). Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a számítógépbe való bevonódást megnöveli az egyén játékosásra és találékonyságra való egyéni hajlama (Agarwal & Karahanna, 2000).

2.3. ESZTÉTIKAI ÉLMÉNY: BEVONÓDÁS ÉS KÉPZŐMŰVÉSZETI ALKOTÁSOK

A képzőművészeti alkotások (festmények és szobrok) befogadása közben megélhető esztétikai élmény és a flow élménymintázatának összevetésekor mintázatbeli hasonlóságokat fedezhetünk fel (Csíkszentmihályi, 1990). Csíkszentmihályi flow-állapotnak nevezi a mély bevonódottságnak azt az állapotát, amit bizonyos élvezetes, önmagukért való tevékenység közben élnek át az emberek (Csíkszentmihályi, 1991/2001). A szerző azt találta, hogy a flow élmény a sportolás után szépirodalmi művek olvasása közben jelenik meg az egyik leggyakrabban. Csíkszentmihályi az esztétikai élmény és a flow állapot összehasonlítása során kiemeli, hogy mindkét állapotra egyaránt jellemző 1) a figyelmi összpontosítás: a figyelem a figyelem tárgyára összpontosul kizárva minden azon kívül eső ingert, 2) a hétköznapoktól való érzelmi eltávolodás: az egyén érzelmileg távol kerül a hétköznapokban őt foglalkoztató problémáktól, 3) az éntudatosság csökkenése: az egyén kevésbé figyel saját magát, és 4) a megfigyelt tárgy aktív felfedezése. A szerző arra következtetésre jut, hogy az esztétikai élmények és a flow-állapot minőségileg és szerkezetileg egymástól nehezen megkülönböztethető tudatállapotokat takarnak, még ha tartalmilag el is térhetnek egymástól. Például, ha megfigyelünk egy teniszező játékost és egy izgalmas könyvet olvasó egyént, akkor azt látjuk, hogy mindkettejük figyelme a tevékenységre koncentrálódik, magukról és a környezetükről megfeledkezve, viszont bizonyos képességeiket aktívan felhasználva folytatják a tevékenységet (pl. a teniszező pedig visszaad egy gyors adogatást és az olvasó épp kibogozza a krimi szövevényes történetét). Csíkszentmihályi szerint minél inkább különbözik az adott aktivitás a hétköznapi lét elfoglaltságaitól, annál nagyobb valószínűséggel jön létre a vágyott totális figyelmi bevonódás (Csíkszentmihályi, 1991/2001).

2.4. TRANSPORTÁCIÓ: BEVONÓDÁS ÉS IRODALOM

Irodalmi élmények vizsgálata során Gerrig (1999) a történet-befogadást az utazás élményéhez hasonlította: az utazó eltávolodik az egyik világtól a másik világba bizonyos eszközök segítségével, és mire visszatér az eredeti kiindulási pontra, az út során valami megváltozik benne. Erre a metaforára alapul Green és Brock (2000) transzportáció elmélete, amit eredetileg az olvasásélmény leírására dolgoztak ki, később azonban alkalmasnak találták kiterjeszteni más médiaformákra is. A narratív világokba való transzportáció fogalmával a Green és Brock (2000) az olvasás során megjelenő sajátos mentális folyamatot írták le, ami a figyelem, a képzelet és az érzelem együttes intenzív jelenlétéből jön létre. A transzportáció során a történet befogadója áthelyeződik a fikció világába, és átmenetileg inkább ott van jelen, mint a reális környezetében. Ez a folyamat automatikusan, erőfeszítés nélkül jön létre. A transzportált állapotot a befogadó élénk képzeleti tevékenysége, figyelmi beszűkülése, és a megélt érzelmek intenzitása jellemzi (Green, 2004). A szerző azt találta, hogy a történet észlelt valósághűsége és a bemutatott témáról való előzetes tudás (pl. a kapcsolódó saját élmény) megnöveli a transzportáció szintjét (Green, 2004).

2.5. NARRATÍV BEVONÓDÁS: BEVONÓDÁS ÉS FILM

Míg a transzportáció elmélete főleg írott történetek befogadására lett kidolgozva és a képzeleti folyamatokat helyezi a középpontba, addig a narratív bevonódás koncepciója (Busselle & Bilandzic, 2009) inkább az audiovizuális történetek befogadására koncentrál. A narratív bevonódás a mentális modellek jelentőségét és a megértési folyamatokat hangsúlyozza.

Buselle és Bilandzic (2009) a narratív bevonódás négy dimenzióját azonosították: figyelmi fókusz, narratív megértés, narratív jelenlét, érzelmi bevonódás. A figyelmi fókusz úgy tűnik, hogy valamennyi immerzív állapotra jellemző élményelem, ami a média típusától és történetjellegétől függetlenül megjelenik. A narratív jelenlét dimenzió arra vonatkozik, hogy az egyén mennyire érzi úgy, hogy kilépett az őt körülvevő realitásból és belépett a fikció világába. A narratív jelenlét a virtuális valóság esetében fent bemutatott presence fogalmára épít és a gerrigi transzportáció fogalmához is kapcsolható. Míg az irodalmi művek esetében a narratív jelenlétet az olvasott szöveg által beindított képzeleti tevékenységhez köthető, az audiovizuális történetek esetében ez kevésbé a képzelethez, mint inkább a filmtörténet megértéséhez kapcsolható. A narratív megértés dimenziója arra vonatkozik, hogy az egyén mennyire érzi úgy, hogy képes volt a fiktív történet mentális modelljét erőfeszítés nélkül létrehozni. Az erőfeszítés hiánya az írott és látott történetek esetében is egyaránt fontos. A történet megértéséhez szükséges képességek meglétének fontossága a flow

kapcsán leírt képesség–kihívás egyensúlyi állapotához köthető (Csikszentmihályi, 1991/2001). Ha túl egyszerű és kiszámítható a történet, akkor az átlagos befogadó unatkozni fog, ha viszont túl bonyolult és kiszámíthatatlan, akkor a befogadó feszültséget él át, és nagy valószínűséggel félreteszi a művet.

Az érzelmi bevonódás, azaz a fiktív szereplőkkel kapcsolatban megélt érzelmi reakciók dimenziója a fikciós történetek befogadásának egyik legtöbbet kutatott területe (pl. Cohen, 2001; Coplan, 2009; Tal-Or & Cohen, 2010). A szereplőhöz kapcsolódó érzelmi bevonódást a Narratív Bevonódás Skála (Buselle & Bilandzic, 2009) olyan tételeken keresztül méri, mint például „Sajnáltam a szereplőt.”; „Amikor a főszereplőnek sikerült valami, boldog voltam, amikor szenvedett, szomorú lettem.”. A történet szereplőivel megélt viszony több kutató szerint a leglényegesebb meghatározója a történetekbe való bevonódásnak (Smith, 1995). A néző által megélt kapcsolat intenzitásával növekszik a filmre adott tetszéválasz, az átélt érzelmek intenzitása, és a filmtörténet megértésére szánt erőfeszítés mértéke (Igartua, 2010), valamint a történet meggyőző ereje is (De Graaf, Hoeken, Sanders, & Beentjes, 2011).

Oatley (1995, 1999) a szereplőkkel való azonosulást a műbe való bevonódás legintenzívebb formájának tartja. A szerző a műbe való bevonódást kontinuumként gondolja el, ahol a befogadó a megfigyelői szerepbe helyezkedés és a karakterrel való azonosulás (identifikálódás) állapotai között mozog. A mű külső membránján át lépve a befogadó az együttérzést, az érzelmi emlékek előbukkanását és a szereplővel való azonosulást tapasztalhatja meg. Az esztétikai érzelmeknek hasonló „téri” szemlélete bontakozik ki Scheff (1979) jóval korábbi színházi elméletében. Scheff (1979) az esztétikai távolság fogalmával írja le a dráma és a befogadója között végbemenő érzelemszabályozási folyamatot, mely a befogadóban egyszerre megjelenő részvevői és megfigyelői viszonyulásmód arányát írja le. A szerző alapvetően a dráma szerkezetének tulajdonítja a karakterrel való azonosulás szabályozó funkcióját, melynek célja az optimális távolság kialakítása: elkerülve a túl kicsi (részvevői pozíció túlsúlya, érzelmi elárasztottság) és a túl nagy (megfigyelői pozíció túlsúlya, unalom) esztétikai távolságot.

A mozinéző szereplővel való kapcsolatának magyarázatára számos filmelméleti rendszerezés született (lásd bővebben Bálint, 2012 összefoglalóját). A rendszerezések első generációja a pszichoanalízis gyermeki fejlődésre vonatkozó fogalmait használta fel, így például a freudi identifikáció (Freud, 1921/2003) vagy a lacani tükörstádium-elmélet (Lacan, 1949/1993). A filmelmélet későbbi generációi az elméműködéssel foglalkozó kognitív tudomány fogalmaihoz fordultak azzal érvelve, hogy a kitalált történetekben szereplő alakok elméjének megértése ugyanazokon az elveken és idegi mechanizmusokon alapul, mint amikor a hétköznapi életben igyekszünk embertársaink gondolataiban és érzelmeiben olvasni, vagy beleképzelni magunkat a másik ember helyzetébe.

2.6. NARRATÍV ABSZORPCIÓ: A FIKTÍV TÖRTÉNETEK SZUBJEKTÍV ÉLMÉNYE

Bálint, Doicaru, Kuijpers, Tan és Hakemulder folyamatban lévő kutatása (Bálint, 2013) legújabbán arra törekszik, hogy a narratív bevonódás további jellegzetességeit tárja fel. A kvalitatív vizsgálat célja a fiktív történetekbe való bevonódás belső élményének feltárása volt. A vizsgálat módszertani újítása abban állt, hogy a vizsgálati személyek maguk választották ki a filmes és irodalmi történeteket, nem pedig a vizsgálatvezető által kiválasztott művekre kellett reagálniuk. A kétalkalmas egyéni mélyinterjúk során a személyek a történetbefogadás közben megtapasztalt élményeikről, érzéseikről, gondolataikról számoltak be miközben a számukra fontos művekből részleteket olvastak fel, vagy néztek meg. A vizsgálat a narratív bevonódás eddig még kevésbé tárgyalt összetevőire világít rá: a bevonódás testi megélésére és a kontrollérzet megváltozására. Ez a két aspektus több esetben egymással összefonódva jelent meg az interjúkban:

„Rá vagyok fixálódva a filmre, nem tudok semmi másra gondolni, olyan mintha kampók lennének a mellkasomban, amik behúznak a filmbe, mintha ez lenne az, ami miatt oda fordítom a figyelmemet, megtelek várakozással [...]” [...] „Nagyon szeretem ezeket a filmeket, és az egyik oka ennek az, hogy teljesen bevonódom filmnézés közben, addig a szintig, hogy olyan mintha a film feldagadna a fejemben, minden más gondolatomat kiszorítja onnan, benne vagyok a filmben, de nem igazán kell ehhez az én aktív közreműködésem, csak úgy megtörténik [...]” (26 éves férfi filmélménye)

„[...] elég könnyen el tudok mindent engedni, és csak hagyni, hogy egyre jobban és jobban behúzzanak a történetbe, szó szerint mintha kötelek lennének rám csatolva és húznának, én pedig megyek magamtól, nem harcolok ellene” (42 éves nő irodalmi élménye)

A beszámolók két különböző médiummal való találkozásról számolnak be, mégis sok hasonlóságot mutatnak egymással. A két interjúrészlet a figyelmi folyamatok, az érzelmi intenzitás, a testi megélés és a kontrollérzet megváltozásának jelentőségére mutat rá. A bevonódás élményét a személyek intenzív, szokatlan testi érzetekben és metaforákban fejezi ki és úgy élik meg, mintha a folyamatot a történet és nem ők maguk irányítanák. Az interjúból kirajzolódó szubjektív élmény mintázata több dimenzió mentén is megfeleltethető a módosult tudatállapotok mintázatának.

2.7. IMMERZÍV ÁLLAPOTOK ÉS MTÁ: HASONLÓ VONÁSOK ÉS MOTIVÁCIÓK³

Az eddigiekből látható, hogy az egyes különbségektől függetlenül valamennyi média által kiváltott immerzív állapotra jellemző a figyelem fókuszáltsága (és ebből fakadóan a külvilág egyéb ingereinek kizárása), az érzelmek megnövekedett intenzitása, valamint az élmény erőfeszítésmentessége. A legújabb kutatások a testi megélés és a kontrollérzet megváltozására is rávilágítanak (Bálint, 2013). Feltűnő, hogy ezek a dimenziók a módosult tudatállapotok leírásában (Varga, 2006, 2008) is fontos szerepet kapnak.

Elképzelhető, hogy a fiktív történetek népszerűsége – a moziba vagy színházba járásnak, könyvolvasásnak – összeköthető az élmény során megtapasztalható természetes tudatmódosulással (Green, Brock, & Kaufman, 2004). Úgy tűnik, hogy az esztétikai bevonódásra ösztönző belső motivációk egy része azonos a tudatállapotok módosítására ösztönző belső motivációkkal. Ludwig (1969) alapján Varga (2008) felsorolja az MTÁ-hoz kapcsolható motivációkat. Véleményem szerint ezek közül a narratív bevonódás leginkább az érzelmek katartikus megélésére, a feszültségek levezetésére, a kontroll átadására, a megterhelő élményektől (vagy hétköznapi gondoktól) való izolálódásra, valamint a szociális kapcsolatok erősítésére ad lehetőséget.

Bartsch és Viehoff (2010) a motivációk közül az érzelmek megélését emeli ki. A szerzők a médiafogyasztás motivációját vizsgálva az érzelmek megélésére való vágy több funkcióját azonosították. Vizsgálatukból arra következtettek, hogy a médiabe-fogadás során megélt érzelmek lehetőséget adnak a befogadónak új nézőpontok megismerésére, érzelmi helyzetek megfigyelésére, az érzelmek társas megosztására és a hétköznapiakban nehezen megélhető érzelmek kiélésére. Jó példa erre Nick Cassavettes a *Nővérem húga* című filmje, ami egy háromgyerekes család történetét mutatja be, a legidősebb rákos lány és a legfiatalabb donorként szolgáló húga nézőpontján keresztül. A film bemutatja mind az öt családtag nézőpontját, miközben a néző biztonságos helyzetből figyelheti meg, hogy egy család hogyan küzd meg egy ilyen érzelmileg bonyolult helyzettel. A film során átélt szomorúságot mozinézőként másokkal együtt tapasztalhatjuk meg, viszont arra is alkalom adódik, hogy a hétköznapiakban nehezen megélhető szorongásainkból, korábbi gyászhelyzetekből fakadó szomorúságainkból is megéljünk valamit. Mares, Oliver és Cantor (2008) kutatása arra mutatott rá, hogy az életkor változásával a nézők motivációja is változik azzal kapcsolatban, hogy milyen típusú érzelmeket átélésére vágnak filmnézés közben. A fiatal felnőttek sokkal inkább keresik a negatív tónusú élményeket, a sötét

³ Ludwig (1969) szerint az MTÁ által az egyén többek között megtapasztalhatja a tudatos kontroll, viselkedésellenőrzés, kritikai funkciók háttérbeszorulását, az alapvető érzelmek katartikus kisülését és a csoportosan átélt MTÁ együttességélményét.

és erőszakos tartalmakat, a szórakozást, míg az idősebb nézők inkább vágnak a fel-emelő, szívmengető történetekre.

A történetekkel való találkozás motivációjának további szempontja jelenik meg Csíkszentmihályi (1991/2001) munkájában. Véleménye szerint természetes igényünk van arra, hogy a (sokszor kaotikus) elmetartalmainkat (érzéseinket, gondolatainkat, szándékainkat) valamilyen módon rendezzük, rendszerezzük. Ezt tehetjük egy belső rend kialakításával (pl. relaxáció, meditáció), vagy úgy, hogy egy rajtunk kívül álló rendre – például egy történet rendjére – összpontosítunk. A történetek rendjéről való gondolkodás az élménytől átvezet minket a narratív bevonódást kiváltó ingernek, azaz magának a történeteknek mint összetett ingeregyüttesnek a vizsgálatához.

3. A nézői bevonódást befolyásoló külső tényezők

Az egyes immerzív állapotokhoz kötődő médiaformákat és tartalmakat sokféleképpen lehet csoportosítani: például hordoznak-e esztétikai-művészi minőséget, van-e időbeli kiterjedésük, melyik érzékszervünkhöz kapcsolódnak stb. A jelen fejezet számára fontos szempont, hogy az adott médium egy kitalált történetet közvetítsen a befogadó számára. Bár az idézett vizsgálatok főleg az irodalmi és filmes történetek befogadásának kutatásából származnak, feltételezhető, hogy a történetekkel kapcsolatban megélt bevonódás élmény számos olyan jellemzővel bír, ami a közvetítő médiumtól függetlenül megjelenik. Megállapítható, hogy minden történetnek struktúrája van: általában egy vagy több főszereplőhöz kötődő esemény időben (mikor?), térben (hol?) és ok-okozatban (miért?) rendezett sorát mutatja be. A történetek rendjét, valamint a rendet alakító narratív eszközöket a narratológia tudományága tanulmányozza.

3.1. MŰFAJ: A TÖRTÉNET TEMATIKUS RENDJE

Amikor egy történetet látunk, hallgatunk, olvasunk, akkor a fiktív történet szerkezetét, saját belső világának mentális modelljét próbáljuk meg újrafelépíteni a fejünkben (Bordwell, 1985). A narratív bevonódás elmélete (Buselle & Bilandzic, 2009) szerint a történet mentális modelljének (belső reprezentációjának) létrehozása képezi a narratív bevonódás alapját: a néző önkéntelenül azt éli meg, hogy – miközben a történeten gondolkodik, megpróbálja térben és időben összerakni az eseményeket –, valamilyen módon bele is kerül a történet világába.

A mozinéző, amikor egy történetet igyekszik megérteni, számos előzetes elvárásra hagyatkozik az adott történettel kapcsolatban. Ezek az elvárások sok esetben megfeleltethetőek a filmre vonatkozó műfaji elvárásoknak. Amikor romantikus vígjáté-

ket nézünk, akkor nagy vonalakban tudjuk, hogy a film elején két ember meg fog ismerkedni egymással, egymásba szeretnek, majd a boldogságuk elé külső vagy belső akadályok gördülnek, amik a film vége felé elhárulnak, és a szerelmesek egymáséi lehetnek. Úgy tűnik, hogy ezek az elvárások néhány másodperc alatt aktiválódnak, a nézők nagyon rövid idő alatt felismerik, hogy az adott filmbejátszás milyen műfajú és milyen érzelmi tónusú filmhez tartozik (Visch & Tan, 2009).

Ezek a műfaji elvárások nemcsak a néző történetre vonatkozó elvárásait tartalmazzák, hanem a film által átélhető élmény érzelmi intenzitását és minőségét is bejósolják. Tan (1996) a klasszikus narratív film elbeszélismódját érzelmi gépezethez hasonlítja. Ez alatt azt érti, hogy az elbeszélés valamennyi narratív eszköze a kívánt érzelmi hatás elérésének és maximalizálásának van alárendelve, a néző pedig nem tehet mást, mint hogy önkéntelenül átéli ezt a hatást. Ez feltételezés jobban érthetővé válik, ha az ún. műfaji filmek működésére gondolunk. Például a thriller műfaja félelmet; a horror film rémületet, rettegést, undort; az akciófilm izgatottságot; a lélektani dráma szomorúságot; a vígjáték műfaji sémája pedig örömet (legalábbis nevetést) kínál fel intenzív átélésre. A zene, a ritmus, a színek, a karakterek mozgása az adott műfaj szabályait követi és a befogadókban önkéntelenül az adott műfajtól elvárható válaszmintázatot váltja ki.

Az önkéntelen nézői reakciók kiváltását nagyban elősegíti egy, a műfaji filmekre jellemző eszköz, az úgynevezett érzelmi kulcsok (emocionális markerek) használata (Smith, 2003). Érzelmi kulcsoknak nevezzük azokat „a vizuális jeleket a filmben, amiknek elsődleges célja, hogy rövid időre bizonyos érzelmi állapotokat ébresszenek a nézőben” (Smith, 2003. 44). Egy ágról felröppenő fekete madár, egy nagy pók, vagy egy állattetem képe tipikus érzelmi kulcs lehet például a horrorfilmekben. Ezek a képek nem kapcsolódnak szorosan a történethez, nem mozdítják előre az események alakulását, a funkciójuk inkább az, hogy egyfajta várható érzelmi tónusra ráhangolják a nézőt.

A fenti megállapításokra építve talán nem alaptalan a populáris filmek hatásmechanizmusát összefüggésbe hozni a módosult tudatállapotok vizsgálataiból megismert szuggesztív működésével. Szuggesztiónak nevezünk minden olyan (verbális és nem verbális) kommunikációt, ami valamilyen módon önkéntelen hatást (azaz szuggesztív hatást) vált ki a befogadóban (Varga, 2006; Varga & Diószeghy, 2001). Az MTÁ szakszavait alkalmazva mondhatjuk, hogy az adott film műfaji hatását szolgáló filmes eszközök a szuggesztív rendszereként működnek. „A populáris film mint érzelmi gépezet” (Tan, 1996) kifejezés a mozinéző önkéntelenül lefutó érzelmi válaszaire utal: a film a legapróbb részletekig úgy van felépítve, hogy a néző (ha akarja, ha nem) a film céljául kitűzött érzelmeket fogja átélni.

3.2. INFORMÁCIÓADAGOLÁS: MIT MIKOR TUDUNK MEG?

A műfaj mellett a történet másik fontos tulajdonsága, hogy a történet megértéséhez – a mentális modell felépítéséhez – szükséges információt milyen módon adagolja a néző számára (Bordwell & Thompson, 2008). Az információadagolás idői szerkezete és mélysége egyaránt fontos tényező a nézői élmény alakulásában.

Lichtenstein és Brewer (1982) strukturális affektív elmélete szerint ugyanazon történet eseményeinek sorrendjét megváltoztatva a mesélés során különböző érzelmeket és feldolgozási módokat válthatunk ki a befogadóból. A szerzők három fontosabb idői sorrendtípust azonosítottak, ami az egész történetet vagy a történet egy részét (például egy jelenetet) jellemezhet.

A sejtetés (suspense, másik jelentése késleltetés,) szerkezet esetében a történet késlelteti az események várható kimenetelét (pl. a bomba csak egy bizonyos idő múlva fog felrobbanni). Ez a késleltetés a nézőben feszültségteli várakozást idéz elő. A sejtetés egyik speciális formája, amikor a várható esemény kimeneteléről a nézőnek több információ áll a rendelkezésére, mint a szereplőnek (pl. a néző tudja, hogy egy bomba ketyeg abban a kocsiában, amit a szereplő óvatlanul vezet) (Branigan, 1992). Ilyenkor a néző feszültségteli várakozása még intenzívebbé válhat, a szereplőért való aggodalommal keveredhet. Ez az a történet szerkezet, ami gyakran úgy nevezett részvevő válaszokat (Gerrig, 1999) hív elő. Ennek egyik megnyilvánulása, hogy a nézők (főleg gyerekkorban) igyekeznek bekiabálással felhívni a szereplő figyelmét a közelgő veszélyre. A sejtetés hatásról lásd részletesebben Vorderer, Wulff és Friedrichsen (1996) szöveggyűjteményét.

A meglepetés szerkezet esetében a történet visszatart bizonyos információkat, amik szükségesek lennének a történet helyes megértéséhez. A néző ennek viszont nincsen tudatában és a részinformációk alapján egy saját modellt épít fel a történetről. Amikor váratlanul megérkezik a hiányzó információ, akkor a befogadónak szembesülnie kell azzal, hogy az eredeti feltételezése a történetről nem helytálló. Ez a szembesülés pozitív vagy negatív értelemben vett meglepetéshez vezet és a nézőnek visszamenőleg újra kell értelmeznie az eseményeket. Ezekben a történetekben a szereplőnek sokszor több információ áll a rendelkezésére a nézőhöz képest – tud valamit, amit a néző nem. A meglepetés szerkezetre épülnek például a *Hatodik érzék* (Shyamalan, 1999), a *Harcosok klubja* (Fincher, 1999) vagy a *Jákob lajtorjája* (Lyne, 1999) című filmek. Valamennyi esetben a film végén megkapott információt figyelembe véve kell a nézőnek (a film után) újra végiggondolnia az események összefüggéseit. Hoeken és Van Vliet (2000) azt találta, hogy a meglepetés szerkezet a történet jobb reprezentációjához vezet, valószínűleg a történet megértéséhez szükséges extra munka miatt.

A kíváncsiság szerkezetre épülő történetek felépítésének jellemző módja, hogy a történet a néző és a szereplő számára egyforma mértékű tudást bocsájt rendelkezésre. Ilyenkor a néző úgy érezheti, hogy a szereplővel együtt értesül az eseményekről. A kí-

váncsiság szerkezet nem kötődik igazán műfajhoz, bár gyakran találkozhatunk vele bűnügyi történetekben, ahol a néző a nyomozóval együtt fejtje meg az események rejtélyét. Az események sorrendje ilyenkor a következő: először megismerkedünk az események kimenetelével (pl. a gyilkos megölt valakit), majd megismerkedünk a kimenetelhez elvezető eseményekhez (pl. a nyomozás folyamatán keresztül). Az egyének különböznek abban, hogy a meglepetéssel vagy az elvárásaiknak megfelelő véggel záródó történeteket szeretik jobban, amit többek között az észlelt énhatékonyságuk befolyásol. Az egyének, akik kevésbé tartják magukat hatékonynak, jobban szeretik, ha a feltetelezésük beigazolódik a történet végén (Knobloch-Westerwick & Keplinger, 2006).

3.3. AZ INFORMÁCIÓADAGOLÁS MÉLYSÉGE: KIRŐL MENNYIT TUDUNK MEG?

Az információadagolás ritmusa mellett az információadagolás mélységének szabályozásával is különböző nézői reakciók érhetőek el (Bordwell & Thompson, 2008). A tanulmány korábbi részében már említésre került a történet szereplőivel kapcsolatban megélt érzelmi viszonyulások jelentősége. Saját vizsgálataink arra irányulnak, hogy ezeket a nézői viszonyulásokat (azonosulást, empátiát) hogyan befolyásolja a film úgy nevezett közlékenysége. A történetek ugyanis nagy változatosságot mutatnak abban, ahogyan és amilyen mélységben megismertetik a nézőkkel a szereplők belső, mentális folyamatait. Azt találtuk (Bálint & Kovács, 2012), hogy a különböző pszichológiai mélységben bemutatott filmszereplők eltérő válaszmintázatokat váltanak ki a befogadókbnál. Megállapítottuk, hogy a szereplő érzéseire, gondolataihoz való nagyobb nézői hozzáférés a nézőkbnál nagyobb mértékben váltottak ki a karakter pszichológiai helyzetének megértésére, átélésére vonatkozó válaszokat (pl. empátia, mentalizáció). Érdekes, hogy erre a válaszmintázatbeli különbségre építenek a jó és a rossz szereplő harcát bemutató filmek. A pozitív szereplő érzéseiről, gondolatairól, szándékairól jellemzően több tudás áll a rendelkezésünkre, míg a negatív szereplőt a film dehumanizálja azzal, hogy nem ad a felszínes megértésen túl olyan információkat, amik segítenék a nézőt a szereplő mentális folyamatainak megismerésére, a vele való empátiára, azonosulásra. Ennek a jelenségnek a kultúrák közötti „filmes” párbeszédben is nagy jelentősége van. Jó példa erre Ben Affleck három Oscar-díjat nyert *Argo* (2012) című filmje, ami arról szól, hogy az 1980-as iráni forradalom alatt a CIA és Kanada állam hat amerikai diplomatát igyekszik kimenteni az országból. A néző minimális információt kap az iráni nézőpont megismeréséhez, így a néző akarva-akaratlanul teljes figyelmi és érzelmi kapacitását az amerikai főszereplőkért való aggodalomra fordítja.

Bálint és Pólya (közlésre benyújtva) az előző kutatáshoz hasonlóan a szereplőre vonatkozó információ szabályozási módjának hatását vizsgálták. A kutatás újdonsága abban állt, hogy nem a nyelvi, hanem a vizuális kódok szerepére fókuszáltunk.

A vizsgálat során a személyek három rövid animációs filmet néztek meg, amik különböztek abban, hogy a szereplő vizuális értelemben mennyire jött közel a kamerához, azaz az arca, tekintete, tekintetiránya mennyire volt kivethető a néző számára. Az eredmények arra világítottak rá, hogy a szereplő vizuális megjelenítési módja jelentős hatással volt a szereplőre irányuló válaszokra. Minél közelebbi beállításokban volt látható a karakter, annál több mentalizációs (a szereplő érzelmeit, gondolatait, szándékait felismerő, azaz a szereplő fejével gondolkodó) választ váltott ki a vizsgálati személyekből. Viszont minél távolabbi beállításokban volt látható a karakter, annál nagyobb mértékű azonosulási választ váltott ki a nézőkből. A kutatás fontos eredménye volt, hogy a szereplő-megformálás ezen dimenziója főhatásként jelentkezett, tehát az egyének közötti különbségektől (kötődés, érzelmi intelligencia) függetlenül is kifejtette a hatását.

3.4. A FILM FORMANYELVE: A NARRATÍV FOLYAMATOSSÁG ELVE

A film felépítésének vizsgálata során az egyre kisebb egységek felé haladva egy újabb szabályrendszerrel találkozhatunk: ez pedig a film formanyelve, ami a film műfajtól, történetétől függetlenül érvényre jut. A film formanyelvi jellemzőivel a beállítások (két vágás közötti képsorozat) és a vágás (beállítások összefűzése) formai tulajdonságait írhatjuk le. A narratív bevonódás médiapszichológiai fogalmához nagyon szorosan kötődik a filmelmélet narratív kontinuitás (folyamatosság érzetét keltő) formanyelvi szabályrendszere. Mondhatjuk, hogy míg a narratív bevonódás a szubjektív élményt írja le, addig a narratív kontinuitás fogalma az élmény létrejöttét elősegítő ingermintázatra vonatkozik.

Csak megemlíthetjük, hogy a filmkép egy jóval alapvetőbb, észlelési szintjén is szükség van a folyamatosságra. A filmszalag egymástól alig különböző állóképek sorozatából áll, aminek a megfelelő sebességű (általában másodpercenként 24 képkocka) vetítése során a néző folyamatos (látszólagos) mozgást észlel (a mozgásészlelés jellemzőiről lásd részletesebben Sekuler & Blake, 2000/2004; a környezetészlelésről Dúll, 2007).

A narratív kontinuitás fogalma az egymást követő beállítások összerendezésének módjára vonatkozó szabályok összességére vonatkozik, ami a film megszületése után következő néhány évtizedben alakult ki és szilárdult meg (Bordwell, 1985). A hollywoodi filmgyártók (a médiapszichológia erre vonatkozó eredményeit elővetítve) nagyon hamar észrevették, hogy a vásznonra vetített filmnek vizuális felépítésének a hétköznapi vizuális észlelés érzetét kell keltenie. Azaz a sikeres film képes fenntartani azt az illúziót, hogy a néző benne van az eseményekben, amit lát, az nem egy vetített vásznon történik, hanem valódi események szemtanúja. Ez az elgondolás rárimel a médiapszichológia korábban bemutatott jelenlét (presence) és narratív jelenlét fogalmaira.

A narratív kontinuitás célja, hogy a nézőben a non-medialitás illúzióját keltse, azaz a film médium voltát minél kevésbé láthatóvá, minél transzparensebbé tegye annak érdekében, hogy a néző ne vegye észre, hogy a történetet filmen és nem a valóságban látja. Ezt az érzetet az tudja elősegíteni, ha a néző zökkenésmentesnek éli meg a beállítások összefűzését, valamint, ha nem esik nehezebbre, hogy a film terében és idejében eligazodjon. Ezen hatások elérése érdekében a filmkészítők (rendező, operatőr, vágó) a képkivágatok, a beállítások, a montázs (és számos más elem) megválasztása során bizonyos technikai szabályokat követ. Ilyen technikai szabály például a két szereplő interakciójára vonatkozó 180°-os szabály (az interakciót rögzítő kamera nem lépheti át a két szereplőt összekötő tengelyt), vagy a 30°-os szabály (az egymást követő beállítások felvételi szöge nem lehet kisebb mint 30°, mert az ugróvágást eredményez). A szabályokról lásd összefoglalóan lásd Bordwell (1985); Szabó (2001).

A filmtörténet izgalmas állomása, amikor a hatvanas évek újhullámos filmjei (pl. Jean-Luc Godard) elkezdték tudatosan megszegni a klasszikus hollywoodi film formanyelvi szabályait. A céljuk pont ennek realitásillúzióinak – tulajdonképpen a bevonódásnak – a megtörése, a néző kizökkentése, elidegenítése (pl. egy ugróvágással), és a kritikai gondolkodás kiváltása volt. Úgy gondolkodtak, hogy ha a nézőt időről időre egy-egy formanyelvi „hibával” elidegenítik a történettől, akkor a néző kikerül a film szuggesztív hatása alól és elkezdi kritikusan gondolkodni arról, amit lát. Ennek filmtörténeti részleteiről lásd Kovács (2008).

A fentiekén túl számos egyéb narratív eszköz hatását befogadói folyamatokra tett hatását igyekeztek már megragadni. Az empirikus irodalomkutatások azt találták, hogy az olvasói érzelmekre jelentős hatással van a szereplőre vonatkozó információt közlő narrátor szöveg (Andringa, Horsen, Jacobs, & Tan 2001), a szöveg érzelem- vs. cselekvés-orientáltsága (László, 1995), a narratív rejtély jelenléte (Gerrig, Love, & McKoon, 2009), valamint a cselekmény csoportközi viszonyai (Somogyvári & László, 2012). A filmalkotás műközpontú vizsgálatai többek között a zárójelenet zenei aláfestése (Schramm & Wirth, 2010), a filmet kísérő zenei műfaj (Ellis & Simons, 2005), a szereplő bemutatását kísérő filmzene időzítése (Tan, Spackman, & Bezdek, 2007), vagy a filmszereplő külső és belső tulajdonságai (Konijn & Hoorn, 2005) és a különböző érzelmi válaszok (tetszés, érzelmi bevonódás, szereplővel való együttérzés és empátia) jelentős kapcsolatát bizonyították.

3.5. A BEVONÓDÁST BEFOLYÁSOLÓ FILMVETÍTÉSI FELTÉTELEK

Az előző bekezdésekben a film azon tematikus és formai jellegzetességeit tekintettük át, melyek alakítják a bevonódás élményét. A mozinéző bevonódását nemcsak a film történeti és formai felépítésével, hanem az összerakott történet levetítésének módjával is lehet befolyásolni. Nyilvánvaló, hogy ugyanaz a film eltérő intenzitású bevo-

nódást válthat ki, ha a mobiltelefonunk kis képernyőjén, vagy egy hatalmas mozi-vásznon látjuk.

Filmelmélet-történeti érdekesség, hogy a médiapszichológiától teljesen elkülönült utakon járva, a hetvenes évek filmelméleti szerzői a moziélményt – bár nem ismerték a módosult tudatállapotok fogalmát – az álom-álmodás állapotai mentén gondolták el. A filmbefogadást mint „transz-szerű elmerülést”, „nappali ábrándozást” (Kracauer, 1964. 344), „alvást, álmot”, „csökkent éberségi állapotot” (Metz, 1981. 144) írták le, amit a realitáskontroll elvesztése és a megnövekedett befolyásolhatóság jellemez (Baudry, 1970/1999). Érdekes, hogy Baudry (1970/1999) a csökkent éberség létrejöttét a vetítés körülményeivel magyarázta: az elsötétített mozi terem, a testi elszigeteltség, a pszichés magány, a képek irrealitása a szerző szerint a film és néző közötti áttételi folyamatok felerősödéséhez vezet. A szerző a mozi helyzetet mint tulajdonképpen ingermegvonást írja le, ahol a társas inger, a fény és a mozgás hiánya megváltoztatja a néző tudatállapotát. Ezek a tényezők összefüggésbe hozhatóak a módosult tudatállapotok előidézésének számos természetes módjaival (Ludwig, 1972, idézi Varga, 2008), mint például a mozgásos aktivitás csökkenésével, a felfokozott mentális igénybevétellel és a kritikai funkciók felfüggesztésével. Baudry (1975/2006) véleménye szerint a néző megváltozott tudatállapota azt eredményezi, hogy a filmben elrejtett ideológiai hatások sokkal nagyobb hatást tudnak kifejteni, és a közönség úgy épít be gondolatokat a filmből, hogy azt észre sem veszi. Baudry ezen feltételezése közelebbről megnézve a módosult tudatállapotok és a megnövekedett szuggesztibilitás sokat vizsgált kapcsolatára irányul (pl. Varga, 2006).

A kortárs médiapszichológiában a vetítési körülmények leginkább kutatott jellemzői a vetített kép mérete, a képernyő felbontásának mértéke és a vetítési dimenziók száma. Több kutatás alátámasztotta, hogy a médiatartalom vetítési feltételei valóban befolyásolhatják az átélt válaszok intenzitását. Reeves, Lang, Kim és Tatar (1999) a szívritmus és bőrellenállás válaszokat mérve azt találták, hogy az 56-inch (1 inch = 2.54 cm) széles képernyő nagyobb figyelmi és érzelmi választ vált ki a 13-inch széles képernyőhöz képest. Codispoti és De Cesarei (2007) csak az idegrendszeri aktivitásválasz (arousal) és a képméret között talált kapcsolatot, a képméret és a figyelmi válaszok kapcsolatát nem tudta kimutatni.

A vetítési dimenziók számának hatását vizsgálva Visch, Tan és Molenaar (2010) a hagyományos háromdimenziós és az úgy nevezett „barlang virtuális környezet” (*cave automatic virtual environment*) vetítés válaszkiváltó képességét hasonlították össze. Ez utóbbi feltételben – ahol a terem mind a hat falára vetítenek képet – a történet alakulására és a műalkotás minőségére érkező érzelmi válaszok felerősödtek. Rooney, Benson és Hennessy (2012) kutatásában a háromdimenziós vetítés nézői a filmet valóságosabbnak látták és intenzívebb figyelmi válaszokat adtak a kétdimenziós vetítés nézőihez képest, viszont a két csoport között nem volt különbség az érzelmi válaszok észlelt intenzitásában. A képernyő felbontásának hatását kutat-

va Bracken (2005) azt találta, hogy a HDTV (magas felbontású képet sugárzó televízió) a hagyományos tévéhez képest intenzívebb jelenlét (presence) élményt váltott ki.

Kevésbé kutatott terület a vetített kép színének hatása a befogadói válaszokra. Detenber, Simon és Reiss (2000) színes és monokróm filmjelenetek befogadói válaszait hasonlította össze. A vizsgálati személyek a színes képeket szubjektíven kellemesebbnek és izgalmasabbnak találták, de a pszichofiziológiai válaszaikban nem mutatkozott különbség a két feltétel között.

4. A bevonódásélmény egyéni tényezői

A befogadó által megélt élmény minden esetben a befogadói személyiség és a fiktív történet kölcsönhatásában jön létre, azaz a néző és a film jellemzői egyszerre alakítják a megjelenő élmény mintázatát. A populáris filmek és könyvek igyekeznek a lehető legszélesebb közönséget megszólítani, azaz arra törekednek, hogy a történet a befogadó személyiségétől függetlenül erős hatást váltson ki. Több kutatás rámutatott viszont, hogy a befogadó személyisége módosíthatja a megjelenő esztétikai élményt.

A befogadó tartós és átmeneti tényezői egyaránt szerepet játszhatnak az esztétikai élmény különböző folyamatainak alakulásában. Filmes drámák esetében, azok a személyek, akik a hétköznapokban nagyobb feszültséget élnek át mások szenvedése látán (empátiás distressz), a látott dráma közben is nagyobb stresszt élnek át, viszont érdekes módon a filmet is jobban élvezik, az empátiás stresszre kevésbé hajlamos nézőkhöz képest (de Wied, Zillmann, & Ordman, 1995). Egy másik kutatásban a szerzők (Bruggemann & Barry, 2002) azt találták, hogy az impulzivitásra, agresszióra, az empátia hiányára való hajlam befolyásolta az erőszakos és komikus filmrészletek közben mutatott érzelmi válaszok erősségét és mintázatát. Sparks, Pellechia és Irvine (1999) kutatásukban arra világítottak rá, hogy vannak olyan egyének (represszióra, azaz élmények pszichológiai elnyomására hajlamos személyek), akik az ijesztő filmek alatt nem élnek át félelmet, viszont a biológiai válaszaik ennek ellenkezőjéről árulkodnak. Más vizsgálatok azt találták, hogy kisebb-nagyobb mértékben megnöveli a bevonódás valószínűségét a befogadó figyelmi és érzelmi bevonódásra (abszorpcióra) való tartós hajlam (Green & Brock, 2000; Wild, Kuiken, & Schopflocher, 1995), illetve az érzelmek átélésére való nagyobb igénye (Appel & Richter, 2010).

Számos empirikus irodalomesztétikai kutatás foglalkozott a kötődési stílus szerepével a műalkotások befogadásában. Kötődési stílusnak nevezzük az egyén azon jellemzőit, amik az egyén intim kapcsolataiban megélt visszatérő tapasztalatait írják le (pl. mennyire enged közel másokat magához, mennyire szorong attól, hogy elveszíti a fontos másik személyt). Az eddigi vizsgálatok alapján megállapítható, hogy a kötődési stílus hatással van az olvasás során megjelenő érzelmi és kognitív tartalom

arányára (Gholamain, 1998), a szociális érzelmek megjelenésének gyakoriságára (László & Fülöp, 2007), az észlelt érzelmi állapotokban bekövetkezett változásra (Djikic, Oatley, Zoeterman, & Peterson, 2009) és a történet oksági kapcsolatainak észlelésére (Papp-Zipernovszky & Kovács, 2010). Saját vizsgálatunkban (Bálint & Kovács, 2012) a kötődési elkerülés fontos szerepére mutattunk rá a filmszereplőre irányuló empátiás válaszmintázatok alakulásában: a magas kötődési elkerülésű egyének (tehát akik hajlamosak nagyobb érzelmi távolságot tartani közeli kapcsolataikban) ugyanolyan mértékben azonosították a szereplők mentális tartalmait (gondolatait, érzelmeit, szándékait) mint az alacsonyabb mértékben elkerülők, viszont ezekhez a válaszokhoz nem társult együttérzés vagy a saját érzelmek megfogalmazása a részükről. (A másik személy elmetartalmainak azonosítására, azaz a mentalizációra vonatkozó szakirodalomról lásd magyarul például Egyed & Király, 2008; Kiss, 2005). Összefoglalóan ezek az eredmények arra engednek következtetni, hogy a valódi kapcsolatokban megélt élménymintázat sok esetben visszaköszön a fiktív szereplővel megélt kapcsolat élménymintázatában. Ezt az összefüggést már több olyan pszichológiai mérőeszköz is kihasználja, ahol a filmrészletre adott reakciókból következtetnek például az egyén érzelmi intelligenciájára vagy elmeolvasási képességére.

A bevonódás mértékét a befogadó kevésbé tartós állapotai is befolyásolhatják. Green, Chatham és Sestir (2012) azt találták, hogy sokkal nagyobb a bevonódás valószínűsége, ha az olvasó olvasás előtti hangulati állapota megegyezett a történet hangulati tónusával. Ravaja, Saari, Salminen, Laarni és Kallinen (2006) ehhez hasonló eredményeket kaptak: a befogadó élményének intenzitását (idegrendszeri aktivitás, arousal) azt határozta meg, hogy a látott tartalom érzelmi tónusa és az előzetesen kiváltott hangulat megegyezett-e egymással.

5. A bevonódás hatása: a narratív meggyőzés

A módosult tudatállapotok kapcsán felmerülő egyik lényeges jellemző a tudatmódosulást átélő egyén megnövekedett fogékonysága a külvilág üzeneteire, szuggesztióira (Varga, 2006, 2008). A médiapszichológia narratív meggyőzéssel foglalkozó kutatásai ehhez hasonló összefüggéseket keresnek. Az eredményeikből arra lehet következtetni, hogy a műbefogadás során megélt bevonódás mértéke hatással van a történet meggyőző erejére: minél nagyobb a történet befogadása során megélt élménymódosulás, annál erőteljesebb a történet üzenetével egyirányú önkéntelen hiedelemváltozás az egyénben (Appel & Richter, 2010; Buselle & Bilandzic, 2009; Green & Brock, 2000). Ha tehát a médium képes kimozdítani az egyént a hétköznapi érzelmi és kognitív folyamatokból (tudatállapotokból), akkor várható, hogy az egyénben önkéntelenül a médiatartalom üzenetének, érzelmi tónusának megfelelő válaszok fognak megjelenni. Gerrig és Rapp (2004) állítása szerint a „kételkedés

akaratlagos megteremtéséről” kell beszélnünk – azaz befogadónak ahhoz kell akaratlagos erőfeszítéseket tennie, hogy a fiktív narratíva meggyőző erejének ellenálljon, és nem pedig ahhoz – ahogy azt korábbi szerzők gondolták – hogy elhiggye, amit a fikcióban lát.

A filmek az önmagunkra vonatkozó, egészen alapvető észleleteinket is meg tudják (átmenetileg) változtatni. Sestir és Green (2010) azt találták, hogy a nézőnek a szereplővel való azonosulása hatással lehet a néző énképére: az azonosulás elérhet egy olyan magas szintet, hogy a kitalált szereplő jellemző tulajdonságát a néző átmenetileg beépíti a saját magáról alkotott képbe. Például, ha egy autóversenyzőről nézünk filmet, akkor feltételezhető, hogy minél erősebben azonosultunk a főszereplő autóversenyzővel, akkor a film előtti becslésünkkel összehasonlítva jellemzőbbnek fogjuk gondolni magunkról, hogy jók vagyunk autóvezetésben. Ehhez kapcsolódik Fecskó (2012) kutatása, aki a Szédülés című Hitchcock-film kapcsán azt találta, hogy a filmnézés előtti állapothoz képest a nézőknek megváltozik az intim kapcsolatokhoz fűződő élménye, a film üzenetét követve a nézők a film után a társas kapcsolatokat kevésbé látták jóindulatúnak, bizalomtelinek és gazdagítónak, mint a film előtt.

A legutóbbi időkben a film meggyőző erejét pozitív célokra használják fel például az egészségkommunikációban (pl. Green, 2006); a pszichoterápiában (Wedding & Niemiec, 2003; McNeilly & Wengel, 2001; Miller, 1999), pszichiátriában (Bhugra, 2003), valamint a gyógyító hivatásra való pályaszocializációban (Alexander, Lenahan, & Pavlov, 2005; Csabai, Csörsz, & Szili, 2009; Bálint, Nagy, & Csabai, 2014).

6. Összegzés

A fejezetben a médiabefogadó bevonódásélményének jellemzőit és meghatározó tényezőit tekintettük át. Kiindulópontul szolgált az a feltételezés, hogy az immerzív állapotokkal járó médiaélmények megragadhatóak a módosult tudatállapotok általános jellemzőin keresztül. Igyekeztünk rávilágítani a két élménymintázat hasonlóságára: mind a figyelmi, gondolkodásbeli, érzelmi és a testi megélés mentén rámutattunk kapcsolódási pontokra. Ebből arra lehet következtetni, hogy ezek a bevonódásélmények valószínűleg a tudatmódosulás egy természetes formájának tekinthetőek. A narratív bevonódás, azaz a filmtörténetekbe való bevonódás meghatározó tényezőinek bemutatásával megmutattuk, hogy ezek az élmények a történetet közvetítő médium sajátosságainak és a befogadó egyéniségének kölcsönhatásából állnak elő. A szuggesztíók és a szuggesztibilitás kutatásaihoz hasonlóan a médiapszichológia vizsgálatai is azt igyekeznek kideríteni, hogy mik azok a jellegzetességek a környezetben (a médiumban és a történetben) és mik azok a jellegzetességek az egyénben (a befogadóban) amik megnövelik a tudatmódosulás intenzitását, továbbá milyen következményekkel jár maga a módosult tudatállapot.

IRODALOMJEGYZÉK

- Affleck, B. (producer/rendező). (2012). *Argo*. United States: Warner Bros.
- Agarwal, R., & Karahanna, E. (2000). Time flies when you're having fun: Cognitive absorption and beliefs about information technology usage. *MIS Quarterly*, 24(4), 665–694.
- Alexander, M., Lenahan, P., & Pavlov, A. (2005). *Cinemeducation: A comprehensive guide to using film in medical education*. Oxford: Radcliffe.
- Andringa, E., van Horssen, P., Jacobs, A. & Tan, E. (2001). Point of view and viewer empathy in film. In W. van Peer, & S. B. Chatman (Eds.), *New perspectives on narrative perspective*. (pp. 133-157). New York: Sunny Press.
- Appel, M., & Richter, T. (2010). Transportation and need for affect in narrative persuasion: A mediated moderation model. *Media Psychology*, 13(2), 101–135.
- Bálint, K. (2012). *A mozinézői válaszokat meghatározó narratív és személyiségtényezők*. PhD-disszertáció (témavezető: Erős Ferenc). Pécs: PTE. http://pszichologia.pte.hu/files/tiny_mce/doktori/D-2012-B%C3%A1lint%20Katalin.pdf
- Bálint, K. (2013, március). *Exploratory study on the subjective experience of absorption*. *Lost is Storyworlds Symposium*. Utrecht.
- Bálint, K., & Kovács, A. B. (2012). Fokalizáció és kötődés. A narratív és pszichológiai tényezők interakciójának vizsgálata a filmszereplő által kiváltott nézői válaszokban. *Pszichológia*, 32(3), 269–289.
- Bálint, K., Nagy, T. & Csabai, M. (2014). The effect of patient-centeredness and gender of professional role models on trainees' mentalization responses. Implications for film-aided education. *Patient Education and Counseling*, 97, 52–58.
- Bálint, K., & Pólya, T. (közlésre benyújtva). Watching closely: Visual strategy of focalisation affects film viewers' character-related responses. *Scientific Study of Literature*.
- Bartsch, A., & Viehoff, R. (2010). The use of media entertainment and emotional gratification. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 2247–2255.
- Baudry, J-L. (1975/2006). A filmi apparátus ideológiai hatásai. *Apertúra*, 1975. <http://apertura.hu/2006/osz/ baudry>. (letöltés: 2011. 05. 07.)
- Baudry, J-L. (1970/1999). Az apparátus. *Metropolis*, 1970. 10–23.
- Bell, R. G. (producer), & Fincher, D. (rendező). (1999). *Harcosok klubja*. United States: Fox 2000 Pictures.
- Bhugra, D. (2003). Teaching psychiatry through cinema. *Psychiatric Bulletin*, 27(11), 429–430.
- Bilandzic, H. (2013). What is narrative engagement? *Lost in Storyworld Symposium*. Utrecht, 2013. március
- Bordwell, D. (1985). *Narration in the fiction film*. London: Methuen.
- Bordwell, D., & Thompson, K. (2008). *Film art: An introduction*. New York: McGraw Hill.
- Bracken, C. C. (2005). Presence and image quality: The case of high-definition television. *Media Psychology*, 7(2), 191–205.
- Branigan, E. (1992). *Narrative comprehension and film*. Oxford: Routledge.

- Brewer, W. F., & Lichtenstein, E. H. (1982). Stories are to entertain: A structural-affect theory of stories. *Journal of Pragmatics*, 6(5), 473–486.
- Bruggemann, J. M., & Barry, R. J. (2002). Eysenck's P as a modulator of affective and electrodermal responses to violent and comic film. *Personality and Individual Differences*, 32(6), 1029–1048.
- Busselle, R., & Bilandzic, H. (2009). Measuring narrative engagement. *Media Psychology*, 12(4), 321–347.
- Codispoti, M., & De Cesarei, A. (2007). Arousal and attention: Picture size and emotional reactions. *Psychophysiology*, 44(5), 680–686.
- Cohen, J. (2001). Defining identification: A theoretical look at the identification of audiences with media characters. *Mass Communication & Society*, 4(3), 245–264.
- Coplan, A. (2009). *Empathy and character engagement*. Oxford: Routledge.
- Csabai, M., Csörsz, I., & Szili, K. (2009). *A gyógyító kapcsolat élménye. Kézikönyv és oktatólemez a kapcsolati készségek fejlesztéséhez*. Budapest: Oriold és Társai Kiadó.
- Csikszentmihályi, M. (1990). *The art of seeing: An interpretation of the aesthetic encounter*. Los Angeles: J. Paul Getty Museum Publications.
- Csikszentmihályi, M. (1991/2001). *Flow: az áramlat, a tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- De Graaf, A., Hoeken, H., Sanders, J., & Beentjes, J. W. J. (2011). Identification as a mechanism of narrative persuasion. *Communication Research*, 39(6), 802–823.
- De Wied, M., Zillmann, D., & Ordman, V. (1995). The role of empathic distress in the enjoyment of cinematic tragedy. *Poetics*, 23(1–2), 91–106.
- Detenber, B. H., Simons, R. F., & Reiss, J. E. (2000). The emotional significance of color in television presentations. *Media Psychology*, 2(4), 331–355.
- Djikic, M., Oatley, K., Zoeterman, S., & Peterson, J. B. (2009). Defenseless against art? Impact of reading fiction on emotion in avoidantly attached individuals. *Journal of Research in Personality*, 43(1), 14–17.
- Dúll, A. (2007). A környezet hatása a tanulási folyamatokra: környezet és alkalmazkodás. In V. Csépe, M. Györi, & A. Ragó (Eds.), *Általános pszichológia 2., Tanulás – emlékezés – tudás* (pp. 111–158). Budapest: Osiris Kiadó.
- Egyed, K., & Király, I. (2008). Mások viselkedésének megértése és az éntudatosság. In V. Csépe, M. Györi, & A. Ragó (Eds.), *Általános pszichológia 3., – Nyelv, tudat, gondolkodás* (pp. 336–356). Budapest: Osiris Kiadó.
- Ellis, R. J., & Simons, R. F. (2005). The impact of music on subjective and physiological indices of emotion while viewing films. *Psychomusicology: A Journal of Research in Music Cognition*, 19(1), 15–40.
- Fecskó Edina (2012). *Tükör és áttétel. Fejezetek a pszichoanalitikus filmkutatás alapterületeiből*. PhD-értekezés (témavezető: Erős Ferenc). Pécs: PTE. http://pszichologia.pte.hu/sites/pszichologia.pte.hu/files/files/files/dok/disszert/d-2012-fecsko_edina.pdf (letöltés: 2015. 11. 11.)

- Freud, S. (1921/2003). Tömegpszichológia és én-analízis. In F. Erős (Ed.), *Sigmund Freud: Válogatás az életműből* (pp. 551-562). Budapest: Európa Könyvkiadó.
- Gerrig, R. J. (1999). *Experiencing narrative worlds: On the psychological activities of reading*. Boulder: Westview Press.
- Gerrig, R. J., & Rapp, D. N. (2004). Psychological processes underlying literary impact. *Poetics Today*, 25(2), 265–281.
- Gerrig, R. J., Love, J., & McKoon, G. (2009). Waiting for Brandon: How readers respond to small mysteries. *Journal of Memory and Language*, 60(1), 144–153.
- Gholamain, M. (1998). *The attachment and personality dynamics of reader response*. Toronto: University of Toronto.
- Golan, O., Baron-Cohen, S., Hill, J. J., & Golan, Y. (2006). The „Reading the Mind in Films” task: Complex emotion recognition in adults with and without autism spectrum conditions. *Social Neuroscience*, 1(2), 111–123.
- Green, M. C. (2004). Transportation into narrative worlds: The role of prior knowledge and perceived realism. *Discourse Processes*, 38(2), 247–266.
- Green, M. C. (2006). Narratives and cancer communication. *Journal of Communication*, 56, S163–S183.
- Green, M. C., & Brock, T. C. (2000). The role of transportation in the persuasiveness of public narratives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 701–721.
- Green, M. C., & Donahue, J. K. (2012). Simulated worlds: Transportation into narratives. In K. D. Markman, W. M. P. Klein, & J. A. Suhr (Eds.), *Handbook of imagination and mental simulation*. East Sussex: Psychology Press.
http://books.google.nl/booksid=wGoeGrPIt2IC&dq=Handbook+of+imagination+and+mental+simulation.&source=gbs_navlinks_s (Letöltés: 2013. 04. 05.)
- Green, M. C., Brock, T. C., & Kaufman, G. F. (2004). Understanding media enjoyment: The role of transportation into narrative worlds. *Communication Theory*, 14(4), 311–327.
- Green, M. C., Chatham, C., & Sestir, M. A. (2012). Emotion and transportation into fact and fiction. *Scientific Study of Literature*, 2(1), 37–59.
- Greguss, A. Cs., Bányai, É., Mészáros, I., Csókay, L., & Gerber, A. (1975). A hipnózis iránti érzékenység standard vizsgálata magyar nyelven. In L. Benedek, & T. Székely (Eds.), *A Magyar Pszichológiai Társaság IV. Tudományos Jubileumi Nagygyűlése 1975. november 17–18. Kivonatkiötet*. (pp. 61–62). Budapest: Magyar Pszichológiai Társaság.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1995). Emotion elicitation using films. *Cognition & Emotion*, 9(1), 87–108.
- Hoeken, H., & Van Vliet, M. (2000). Suspense, curiosity, and surprise: How discourse structure influences the affective and cognitive processing of a story. *Poetics*, 27(4), 277–286.
- Igartua, J.-J. (2010). Identification with characters and narrative persuasion through fictional feature films. *Communications*, 35(4), 347–373.
- Kennedy, K. (producer), & Shyamalan, M. N. (rendező) (1999). *Hatodik érzék*. United States: Barry Mendel Productions.

- Kiss, Sz. (2005). *Elmeolvasás*. Budapest: Új Mandátum Kiadó.
- Knobloch-Westerwick, S., & Keplinger, C. (2006). Mystery appeal: Effects of uncertainty and resolution on the enjoyment of mystery. *Media Psychology, 8*(3), 193–212.
- Konijn, E. A., & Hoorn, J. F. (2005). Some like it bad: Testing a model for perceiving and experiencing fictional characters. *Media Psychology, 7*(2), 107–144.
- Kovács, A. B. (2008). *Screening modernism: European art cinema, 1950-1980*. Chicago: University of Chicago Press.
- Kracauer, S. (1964). *A film elmélete: a fizikai valóság feltárása I-II*. Budapest: Filmtudományi Intézet.
- Lacan, J. (1949/1993). A tükörstádium mint az én funkciójának kialakítója, ahogyan ezt a pszichoanalitikus tapasztalat feltárja számunkra. *Thalassa, 4*(2), 5–11.
- László, J. (1995). The role of affective processes in reading time and time experience during literary reception. *Empirical Studies of the Arts 13*(1), 25–37.
- László, J., & Fülöp, É. (2007). The role of attachment patterns in emotional processing of literary narratives. In L. Dorfmann, C. Martindale, & V. Petrov (Eds.), *Aesthetics and innovation* (pp. 257–272). Cambridge: Cambridge Scholars Press.
- Lombard, M., Reich, R. D., Grabe, M. E., Bracken, C. C., & Ditton, T. B. (2000). Presence and television. *Human Communication Research, 26*(1), 75–98.
- Ludwig, A. M. (1969). Altered states of consciousness. In C. T. Tart (Ed.), *Altered states of consciousness* (pp. 9–22). New York: Anchor Books.
- Marshall, A. (producer), & Lyne, A. (rendező). (1999). *Jákob lajtorjája*. United States: Carolco Pictures.
- Mares, M.-L., Oliver, M. B., & Cantor, J. (2008). Age differences in adults' emotional motivations for exposure to films. *Media Psychology, 11*(4), 488–511.
- McNeilly, D. P., & Wengel, S. P. (2001). The "ER" seminar: Teaching psychotherapeutic techniques to medical students. *Academic Psychiatry, 25*(4), 193–200.
- Medium (2008). In *The Oxford Dictionary of Literary Terms*. <http://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780199208272.001.0001/acref-9780199208272-e-700> (letöltés: 2013. 04. 16.)
- Metz, C. (1981). A képzeletbeli jelentő. *Filmtudományi Szemle, 2*, 5-104.
- Miller, F. C. (1999). Using the movie ordinary people to teach psychodynamic psychotherapy with adolescents. *Academic Psychiatry, 23*(3), 174–179.
- Oatley, K. (1995). A taxonomy of the emotions of literary response and a theory of identification in fictional narrative. *Poetics, 23*(1–2), 53–74.
- Oatley, K. (1999). Meetings of minds: Dialogue, sympathy, and identification, in reading fiction. *Poetics, 26*(5–6), 439–454.
- Papp-Zipernovszky, O., & Kovács, A. B. (2010). Self-readings: The artistic experience on the crossroads between psychoanalysis and narrative theory. *Proceedings of the 26th International Conference on Literature and Psychoanalysis* (pp. 39–47), 2010.

- Ravaja, N., Saari, T., Salminen, M., Laarni, J., & Kallinen, K. (2006). Phasic emotional reactions to video game events: A psychophysiological investigation. *Media Psychology, 8*(4), 343–367.
- Reeves, B., Lang, A., Kim, E. Y., & Tatar, D. (1999). The effects of screen size and message content on attention and arousal. *Media Psychology, 1*(1), 49–67.
- Rooney, B., Benson, C., & Hennessy, E. (2012). The apparent reality of movies and emotional arousal: A study using physiological and self-report measures. *Poetics, 40*(5), 405–422.
- Schaefer, A., Nils, F., Sanchez, X., & Philippot, P. (2010). Assessing the effectiveness of a large database of emotion-eliciting films: A new tool for emotion researchers. *Cognition and Emotion, 24*(7), 1153–1172.
- Scheff, T. J. (1979). *Catharsis in healing, ritual, and drama*. Los Angeles: University of California Press.
- Schramm, H., & Wirth, W. (2010). Exploring the paradox of sad-film enjoyment: The role of multiple appraisals and meta-appraisals. *Poetics, 38*(3), 319–335.
- Sekuler, R., & Blake, R. (2000/2004). *Észlelés*. Budapest: Osiris Kiadó.
- Sestir, M., & Green, M. C. (2010). You are who you watch: Identification and transportation effects on temporary self-concept. *Social Influence, 5*(4), 272–288.
- Smith, G. M. (2003). *Film structure and the emotion system*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Smith, M. S. (1995). *Engaging characters: fiction, emotion, and the cinema*. Oxford: Clarendon Press.
- Somogyvári, I., & László, J. (2012). A kategoriális empátia hatásai történelmi novella befogadására. *Magyar Pszichológiai Szemle 67*(3), 541–560.
- Sparks, G. G., Pellechia, M., & Irvine, C. (1999). The repressive coping style and fright reactions to mass media. *Communication Research, 26*(2), 176–192.
- Szabó, Cs. (2008). Módosult tudatállapotok. In V. Csépe, M. Györi, & A. Ragó (Eds.), *Általános pszichológia 3., Nyelv, tudat, gondolkodás* (pp. 298–321). Budapest: Osiris Kiadó.
- Szabó, G. (2001). *Filmes könyv - Hogyan kommunikál a film?* Budapest: Ab Ovo Kiadó.
- Tal-Or, N., & Cohen, J. (2010). Understanding audience involvement: Conceptualizing and manipulating identification and transportation. *Poetics, 38*(4), 402–418.
- Tan, E. S. (1996). *Emotion and the structure of narrative film: Film as an emotion machine*. Oxford: Lawrence-Erlbaum Assoc., Inc.
- Tan, S.-L., Spackman, M. P., & Bezdek, M. A. (2007). Viewers' interpretations of film characters' emotions: Effects of presenting film music before or after a character is shown. *Music Perception, 25*(2), 135–152.
- Tellegen, A., & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences (“absorption”), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology, 83*(3), 268–277.
- Varga, K. (2006). Szuggesztíók módosult tudatállapotban. In G. Vértes (Ed.), *Hipnózis – hipnoterápia* (pp. 63–84). Budapest: Medicina Könyvkiadó.

- Varga, K., & Diószeghy, Cs. (2001). *Hűtésbefizetés, avagy a szuggesztíók szerepe a mindennapi orvosi gyakorlatban*. Budapest: Pólya Kiadó.
- Varga, K. (2008). Tudatzavarok és megváltozott tudatállapotok. In J. Kállai, I. Bende, K. Karádi, & M. Racsmány (Eds.), *Bevezetés a neuropszichológiába* (pp. 419-463). Budapest: Medicina Kiadó.
- Visch, V. T., & Tan, E. S. (2009). Categorizing moving objects into film genres: The effect of animacy attribution, emotional response, and the deviation from non-fiction. *Cognition*, 110(2), 265–272.
- Visch, V. T., Tan, E. S., & Molenaar, D. (2010). The emotional and cognitive effect of immersion in film viewing. *Cognition and Emotion*, 24(8), 1439–1445.
- Vorderer, P., Wulff, H. J., & Friedrichsen, M. (1996). *Suspense: Conceptualizations, theoretical analyses, and empirical explorations*. Oxford: Lawrence Erlbaum Assoc., Inc.
- Webster, J., & Ho, H. (1997). Audience engagement in multimedia presentations. *ACM SIGMIS Database*, 28(2), 63–77.
- Wedding, D., & Niemiec, R. M. (2003). The clinical use of films in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 59(2), 207–215.
- Wild, T. C., Kuiken, D., & Schopflocher, D. (1995). The role of absorption in experiential involvement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(3), 569–579.
- Witmer, B. G., & Singer, M. J. (1998). Measuring presence in virtual environments: A presence questionnaire. *Presence*, 7(3), 225–240.

DÚLL ANDREA

Letűnt korok üzenetei

*Gondolatok Fábrián Zoltán Imre: Egy ókori egyiptomi sírról
című tanulmányához*

Az emberi történelem szakaszainak változásai tárgyak, helyek változásainak kontextusában is értelmezhetők (vö. Kubler, 1962/1992). Tárgy- és művészettörténetek szerint a formák (és a design) története egyben társadalomtörténet is (Focillon, 1943/1982; Forty, 1986), ahogy a fontos helyek története is sok mindent elmond a korszakról és az emberekről, akik használják ezeket. Csikszentmihalyi és Rochberg-Halton (1981/2011) szerint „Az vagy, amit használsz” – a mindennapi életben a tárgyak hierarchiája tükrözi az életesemények hierarchiáját. Így lehet például az otthon története egyben a magánélet története is (Bryson, 2010/2012; vö. Dúll, 1995). A pszichológiai értelemben fontos tárgyakhoz az emberek kötődést (Dúll, 2002) fejlesztenek ki, amely a tárgyak szimbolikus-evokatív funkciójában gyökerezik. A tárgyakat a személyek és a csoportok kiemelten fontosnak tekintik mind az egyéni identitás, mind a szociokulturálisan közös referenciakeret tekintetében.

„A történelemnek valójában csak azok az emlékei állnak folyamatosan érzékeinknek is a rendelkezésére, amelyek az ember készítette kívánatos tárgyak. Persze az, hogy az ember által készített tárgyak kívánatosak, fölösleges szóismétlés, hiszen [...] az ember semmit sem hoz létre, amit nem kíván meg.” (Kubler, 1962/1992. 12) A szociológiai megközelítés szerint a tárgyakban az emberi célok tárgyiasulnak, ezért tekinthetők a tárgyak értékközvetítőkné (S. Nagy, 1987) és életmód-mutató jegeknek (Losonci, 1977) – markáns környezeti kommunikációként (vö. Dúll, 2014) is értelmezhetők. Környezeteink tárgyait kulturális szignállokként (pl. Buda, 1986) kezeljük – a tárgyak és a helyek szerepe a személyes és a csoport-identitás kialakításában, fenntartásában és kommunikálásában régóta közismert (pl. Kapitány & Kapitány, 1989, 2000, 2002, 2005, 2006; Dúll, 2009).

A régészet a régi korok kultúráját az adott kor tárgyi leletein keresztül tanulmányozza. „Akárcsak a rákokét, a mi fennmaradásunkat is a külső váz biztosítja, szükségünk van történelmi városokra és házakra, azokban régi tárgyakra, hogy a múltat meghatározható korszakokra osszuk.” (Kubler, 1962/1992. 13) Lewis Binford, a régészet egyik megújítója 1968-ban így fogalmazott: „A kultúra maga nem más, és főképp nem több, mint a környezeti hatásokra adott válaszok összessége.” (idézi Bedő, 2004. 2) Binford szerint kölcsönös függés áll fenn a kulturális alrendszerek és a biológiai változások között, amelyeknek így közösen van szerepük abban, hogy az egyén alkalmazkodjon az őt körülvevő fizikai és társas környezethez: „... szisztematikus

kapcsolatot tételezünk az emberi szervezet és a környezete között, amelyben a kultúra a közvetítő változó” (Binford 1962. 218, idézi Lerner, 1994. 59). Binford fent idézett kijelentése a kultúra szerepéről a környezetpszichológia (Dúll, 2009) és a környezeti kommunikáció szempontjából is fontos. Bedő (2004) szerint történetileg a 20. század közepétől erőteljesen átalakult a régészet koncepciója, megismerési módszerei: a régészet innentől jellemzően már nem „a történettudomány szolgálóleánya-ként” (Bedő, 2004. 2) tartja számon önmagát, hanem az ásatások során a régészek „a teljes anyagi kultúra tanulmányozását tekintik feladatuknak [...], a pontos datálást lehetővé tévő módszerek megjelenésével a régészet a történettudományok sorába emelkedett. Bizonyos korok történetét kizárólag a régészek írják meg [...]. Ilyen a protohisorikus korok története, amelyekben már létezett ugyan írás, de saját történetírás még nem” (összes idézet Bedő, 2004. 2). Lerner (1994) szerint az elbeszélés és a magyarázat – a múlt megértése annak tartalmának elmagyarázásán keresztül, a tartalomhoz kapcsolódó kulturális mintázatok, a kontextus felvázolásával együtt. A régészet két fő célja Lerner szerint kölcsönösen függ egymástól: magyarázat nem lehetséges, amíg leíró adatok nem állnak rendelkezésre, viszont a leírás és kategorizáció nem valósulhat meg megbízhatóan magyarázat és interpretáció nélkül. Folyamatos kommunikáció zajlik a tárgyi emlékek, a hely, a környezeti kontextus, a kultúra és a modern, esetleg természettudományos kutatóeszközökkel (pl. radiokarbon keltezés, geofizikai módszerek, pl. GIS¹ – ezekről lásd pl. Balla, 2009) rendelkező régész, egyiptológus, assziriológus stb. között.

Binford szerint a régész a teljes ember–környezet rendszert elemzi, a totális kulturális rendszert (amelyben, mint fentebb említettük, a teljes emberi biológiai működés is benne van a tárgyi–kulturális környezettel kölcsönhatásban). Binford három, lényegesen eltérő tárgyat, ember által előállított műterméket különböztet meg (idézi Lerner, 1994): (1) a technómiai (*technomic*) mesterséges tárgyak közvetlenül részt vesznek (benne foglaltatnak) a környezettel való megküzdés folyamatában (fegyverek, étel-ital tárolására használatos edények, lakóhelyek stb.). Ezek szinte ontják a rengeteg lényeges információt az elmúlt környezetek uralkodó viszonyairól, és így az elemzett kultúra többi vonása szempontjából alapvetőek. (2) A szociotechnikai (*socio-technic*) termékek a teljes kulturális rendszer társas alrendszerei közé tartoznak. Ezek azoknak az eszközöknek a fizikai maradványai, amelyek segítségével a közösség tagjai hatékonyan voltak képesek együttműködni egymással (pl. munkamegosztás során használt eszközök). Így ezeknek az eszközöknek, tárgyaknak, mester-

¹ GIS (*Geographic Information System*): földrajzi helyek adatainak felvételére, tárolására és elemzésére alkalmas térinformatikai módszer. Mivel integráltan tárolja a térbeli és a leíró információkat, nagyon alkalmas mindenféle földrajzi helyzet értelmezésére, például arra is, hogy 3D képek segítségével pontosan megalkossák egy-egy lelőhely akkori környezetét, felszíni, talajtani viszonyait (vö. Bedő, 2004).

séges tereknek az alakja és a struktúrája a társas rendszer formáját és szerkezetét tükrözi. Végül, (3) az ideotechnikai (*ideo-technic*) termékek a kulturális alrendszer ideológiai-gondolati jellegét hordozzák. Ezek a tárgyak, helyek azt a szimbolikus keretet, lehetőségrendszert őrzik, amely lehetővé teszi az egyén számára, hogy részt vegyen a társadalomban – ezek a részvételi folyamat dokumentumai (törzsi, csoportos, családi és egyéni térhasználat terei). „Binford felismerte, hogy ezeknek az emberi termékeknek az a valódi értéke, hogy mindazt elmondhatják nekünk a kulturális rendszerről, amit többé nem figyelhetünk meg.” (Lerner, 1994. 59)

A környezetpszichológiai és környezeti kommunikációs megközelítés szempontjából a fenteikhez hasonlóan tanulságos az az eszmecsere (lásd Bedő, 2004), ami a régészeti leletek elemzéséhez, interpretációjához kapcsolódik, és egyúttal a régészet önmeghatározásának folyamatához kapcsolódik. Ha például elfogadjuk, hogy egy régészeti lelőhelyen feltárt összes lelet része egy szimbólumrendszernek, „akkor [...] egy kívülről behatoló embernek pedig először azt kellene megértenie, hogy milyen volt ez a rendszer. Másrészt a régész egy másik – a kortárs – szimbólumrendszernek a tagja, ezt levetkőzni szinte lehetetlen. Eljutottak idáig a posztmodern régészek is, és azt a cinikus következtetést vonták le belőle, hogy „anything goes”, úgyis kilátástalan az interpretáció” (Bedő, 2004. 89). Bánffy Eszter, Szabó Miklós és Bálint Csánád régészek (2003, idézi Bedő, 2004) több kiutat is látnak ebből a válságból: egyrészt megoldást hozhat szerintük a *kognitív régészet* (Renfrew, 1973/2006). Renfrew szerint „az anyagi kultúra többé-kevésbé hamisítatlanul tükrözi az akkori készítőik és felhasználók tudatosságát. Ez még nem a megértés, hanem egyfajta logika” (Bedő, 2004. 89), amelynek alapján a régész dolgozhat. Másrészt fontos lehetőség a *kontextuselemzés*, „melynek során belátjuk, hogy egy lelet nem nagyobb jelentőségű, mint azok a körülmények, amelyek között előkerült” (Bedő, 2004. 89). A harmadik út a régészet számára a nyitás a társtudományok felé. A „nyelvész, a pszichológus, a szociológus, aki a saját társadalmát vizsgálja, tudását bizonyos szinten visszavetítheti korábbi társadalmakra. [...] a régészet feladata olyan kérdések megfogalmazása, amelyek a bármely tudományágtól érkező információk összességét felhasználva kutatják az egykori társadalmak jellegét, szerkezetét, változásait. A természettudományok segítségével fel lehet tárni, hogy milyen jellegzetességei vannak egy lelőhelynek vagy egy régészeti kornak. A régésznek azonban az is a feladata, hogy feltegye a kérdést: hogyan volt, miért volt, vagy hogyan változott és miért változott meg valami. Ilyen módon a régészet mégiscsak a társadalomtudományokhoz tartozik.” (Bedő, 2004. 89)

Egy ilyen örömteli társadalomtudományi nyitást jelent Fábíán Zoltán Imre: Egy ókori egyiptomi sírról írt tanulmányának megjelenése a KívülBelül környezetpszichológiai könyvsorozat jelen kötetében.

IRODALOMJEGYZÉK

- Balla, K. (2009). Kormeghatározási módszerek. *Természet Világa*, 104(9). <http://www.termeszenvilaga.hu/szamok/tv2009/tv0909/balla.html> (letöltés: 2015. 04. 05.)
- Bedő, V. (2004). Tudományközi beszélgetések: régészet. *Világosság*, (1), 83–90.
- Bryson, B. (2010/2012). *Otthon. A magánélet rövid története*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Buda, B. (1986). *A közvetlen emberi kommunikáció törvényszerűségei*. Budapest: Animula Kiadó.
- Csikszentmihályi, M., & Halton, E. (1981/2011). *Tárgyaink tükrében. Az vagy, amit birtokolsz*. Budapest: Libri Kiadó.
- Dúll, A. (1995). Az otthon környeztpsychológiai aspektusai. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 35(5–6), 345–377.
- Dúll, A. (2002). Ember és környezet affektív kapcsolata: a helykötődés. *Alkalmazott Pszichológia*, IV(2), 49–65.
- Dúll, A. (2003). A tárgyi környezet psychológiája – a psychológia új tárgya. In Á. Kapitány, & G. Kapitány (Eds.) *Tárgyak és társadalom II., Kapcsolatok: a tér, a tárgy és a képi kultúra összefüggései* (pp. 6–32). Budapest: Magyar Iparművészeti Egyetem.
- Dúll, A. (2009). *A környeztpsychológia alapkérdései. Helyek, tárgyak, viselkedés*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Dúll, A. (2014). A környezeti kommunikáció vázlatja. In A. Szász, & F. Kirzsa (szerk.), *A kultúra rejtelméi* (pp. 162–173). Budapest: MAKAT.
- Focillon, H. (1943/1982). *A formák élete. A nyugati művészet*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Forty, A. (1986). *Objects of desire. Design & society from Wedgwood to IMB*. New York: Pantheon Books.
- Kapitány, Á., & Kapitány, G. (1989). *Intézménymimika*. Budapest: VITA.
- Kapitány, Á., & Kapitány, G. (2000). *Beszélő házak*. Budapest: Kossuth Kiadó.
- Kapitány, Á., & Kapitány, G. (2002). *Magyarságszimbólumok*. Budapest: Európai Folklór Intézet.
- Kapitány, Á., & Kapitány, G. (2005). *Tárgyak szimbolikája*. Budapest: Új Mandátum.
- Kapitány, Á., & Kapitány, G. (2006). *Intézménymimika 2*. Budapest: ÚMK.
- Kubler, G. (1962/1992). *Az idő formája. Megjegyzések a tárgyak történetéről*. Budapest: Gondolat Könyvkiadó.
- Lerner, H. (1994). Lewis Binford and the New Archaeology. *Totem: The University of Western Ontario Journal of Anthropology*, 1(1), 57–62.
- Losonczi, Á. (1977). *Életmód az időben, a tárgyakban és az értékekben*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Renfrew, C. (1973/2006). *A civilizáció előtt*. Budapest: Osiris Kiadó.
- S. Nagy, K. (1987) A tárgyak közvetítette értékekről. In M. Hoppál, & T. Szecskő (Eds.): *Értékek és változások* (pp. 169–178). Budapest: TK Műhely 4.

Egy ókori egyiptomi sírról

A tanulmányban egy olyan ókori egyiptomi sírt mutatok be, amelynek feltárásában, illetve közzétételében magam is részt vettem. Ez a thébai 32. számú sziklasír a Hoha dombon, melynek tulajdonosa, akit ide temettek, egy Dzsehutimesz nevű előkelőség volt. II. Ramszesz fáraó korában élt a Kr. e. 13 században, és karrierjének csúcspontján korának legfontosabb, az államhatalomhoz legközelebb álló istenségének, Amonnak a gazdasági tisztviselője, a birtokok főfelügyelője volt, bár papi címet nem viselt.

A sírok, halotti emlékművek mind környezetük megválasztásában, mind egyéni tervezésükkel és kivitelezésükkel nagyon tudatosan előkészített alkotások. Ezért fontos lehet előjáróban hangsúlyozni azt, hogy amikor egy ókori egyiptomi előkelőség sírjáról beszélünk, akkor nem csupán azt a jelölt helyet értjük a kifejezés alatt, ahol a holttestet elhelyezik, és az elhunynak valamiféle emléket állítanak. Ez a hely sokkal gazdagabb értelmezést kínál, többek között a halott kultuszának helyét is jelöli.

Azt is érdemes számításba venni, hogy egy ilyen, többfunkciós halotti emlékmű sok elemében különbözik a rendkívül hosszú egyiptomi történelem más korszakaiban készült hasonló alkotásoktól. Így arra is alkalmas, hogy elemzésével a halotti kultuszok, illetve a túlvilágról alkotott elképzelések részleteiről és változásairól is képet kapjunk.

A sírokkal, temetéssel, túlvilág-képzetekkel kapcsolatos forrásaink igen gazdagok a térben kialakított és a képekben megjelenített alkotások, valamint a temetéshez mellékelt tárgyak tekintetében egyaránt, sőt, rendkívül sok szöveges forrás is a rendelkezésünkre áll. Az ókori egyiptomi kultúrában elterjedt nézetek általános vonásai eléggé közismertek. Ennek ellenére, egy meghatározott egyiptomi sír jellegének meghatározása céljából – és maguknak a részleteknek, illetve kontextusuk megismerése végett – mégis érdemes a legegyszerűbb, legáltalánosabb kérdéseket felvetni. Így átgondolhatjuk, hogy más emberi kultúráktól eltérően, vagy éppen azokhoz hasonlóan, a halál – és persze az élet – problémáját hogyan próbálták feldolgozni az ókori Egyiptomban. A „hogyan” típusú kérdésfeltevések kapcsán legáltalánosabb kiindulópontnak azt tekinthetjük, hogy halandó emberi lények, emberi közösségek nézeteit vizsgáljuk, akik a halál jelenségének tudatában voltak. Általános, talán közhelesnek is tűnő, a halállal, a sírral, a túlvilággal kapcsolatos megközelítések lehetőégeit érintő kérdésekre gondolok: foglalkoztatta-e őket egyáltalán a halál

problémája?¹ Krízisként, konfliktusként kezelték-e, vagy magától értetődően, beletenyugvással?² Matriális szempontból hogyan oldották meg az életjelenségeket már nem mutató holttest kezelését? Sorsára hagyták, vagy törekedtek-e életbeli alakjának megőrzésére, avagy éppen ellenkezőleg, átalakították-e? A test maradványait továbbra is a közösség által lakott és az élet színtereként kezelt területen tartották-e, vagy attól elkülönítették? Ha elkülönítették, akkor a holttesteket erre kijelölt körzetben helyezték-e el? Ha igen, tulajdonítottak-e különleges jelleget e területnek, a temetőnek?³ A holttest elhelyezésének megoldásán túl számon tartották-e, megnevezték-e az emberi lényeknek valami olyan részét, mely nem testi természetű, fizikailag megfoghatatlan, és még életében is legfeljebb csak hatásaiba érzékelhető – a test életjelenségeiben, mozgásra való képességében, szükségleteiben, gondolataiban, emlékeiben, érzelmeiben, tehát valamiféle életerőt, lelket, szellemet? Ha igen, akkor elkülönítették-e egymástól is az életjelenségek különböző, testi, szellemi, lelki fajtáit, illetve ezek hordozóit vagy mozgató erőit? Amennyiben ezeket a testtől elkülönítve is kezelték, felvetették-e a test fizikai halála utáni további létezés lehetőségét? Ha igen, akkor ezt minden ember számára adott lehetőségnek tekintették-e? Ha nem tartották általános érvényűnek a halál utáni lét valamilyen formáját, akkor mely em-

¹ „A halotti kultusz az ember válasza a halál kihívására. Az elmúlás az emberi élet legelementárisabb élménye. A halál pillanatában beálló megmáshíthatatlan változás megrázó egyén és közösség számára egyaránt. A veszteségérzet és tehetetlenség feloldására természetes és általános emberi igényből fakadóan bontakozik ki minden népnél olyan elképzelés, amely lehetőséget nyújt a közösség számára a halál okozta veszteség – akár csak szimbolikus – pótlására (rituális aktivitás), az egyént pedig felmenti az emberi élet végességének és egyszerűségének szigorú tudomásulvétele alól (posztmortális lét). A testi megsemmisülés valósága kiegészül a halál utáni – feltételezett – továbbéléssel. A halálélményből megfogalmazódik a halálmítosz.” (Kunt, 2003. o. n.) (szerkesztők).

² A halál misztikuma, teljesen soha meg nem ismerhető (mert át nem élhető) jelensége az emberi kultúrák egyik legnagyobb dilemmája. A téma interdiszciplinaritásának megfelelően a humán és az élettudományok képviselői egyaránt foglalkoznak vele. Ennek oka, hogy a halál mint realitás és mint szimbolikus jelentéstartalommal bíró, elvont fogalom, egyaránt a különböző tudományágak határmezsgyéin jelenik meg. A halálnak a vallások világ- képein, értelmezési tartományain belül értelmezhető jelentése kultúránként alapvetően más lehet. A halálfélelem maga egyetemesnek tűnik, mégis kérdéses, hogy a makroszinten mutatkozó hasonlóságot mikrotársadalmi szinten befolyásolja-e az egyén szerepe, státusa, befolyásolják-e a félelmet a szociális körülmények?” (Zana, 2009. 1183). Ebben a vonatkozásban (is) figyelemreméltó, hogy a szuggesztív kommunikációnak milyen fontos szerepe van (lenne) a halál, haldoklás kontextusában (lásd Varga, 2012) (szerkesztők).

³ „A feljegyzett történelem során az emberi társadalmak sokféle helyet használtak temetkezési célra; ez mutatja, hogy az emberiségnek szüksége van arra, hogy jelentést konstruáljon a halál mögé és az életet letükrözze azokon a helyeket, ahol a halottakat eltemetik. Mindegy, hogy a testek a kimunkált sírokban a földbe kerülnek, illetve ősi vagy modern műemlékek közelébe, a temetkezési helyeknek gyakorlati, történelmi és szimbolikus jelentése egyaránt van.” (Miller & Rivera, 2006. 334) (szerkesztők).

bercsoportot zártak ki ebből, azaz milyen szempontok játszottak szerepet a halál utáni lét lehetőségének elérésében? Kívánatosnak tartották-e egyáltalán, illetve tetek-e különbséget a halál utáni lét különböző formái, vagy annak minősége szempontjából? A „túlvilág” egyneműen, mindenki számára jó vagy rossz környezetként jelent-e meg számukra, avagy bizonyos szempontok alapján egyeseket jó, másokat rossz környezetbe utaltak tartottak? Melyek lehettek ezek a szempontok, illetve mit tartottak jó vagy rossz világnak, jó vagy rossz környezetnek a halál után? Feltételeztek-e további kapcsolatot a halott személy esetlegesen tovább létező része és földi maradványai között? És tovább: a még életben lévő közösség tagjaival? Felmerült-e az élet és a halál közötti választás kérdése, a rossz élet helyett inkább a halál választása? Avagy a valamilyen szempontból kívánatos, de rövid élet, és a hosszú, de valamilyen szempontból nem kívánatos élet közötti választás lehetősége, mint az akhilleuszi „rövid, de dicsőséges” kérdésfelvetés (Iliász IX. 410–416).

A bemutatásra kerülő egyiptomi sziklasír értelmezését, környezeti kommunikációs közléseinek bemutatását megelőzően e kérdések közül legalább néhányra megkísérlek röviden általános válaszokat találni.

1. A halál és a halál utáni lét kifejeződései az ókori Egyiptomban

A rendelkezésünkre álló források alapján megállapíthatjuk, hogy a halál kérdése az ókori Egyiptom hosszú történetének minden korszakában erősen foglalkoztatta az embereket. Forrásaink jórésze a halállal, a halál utáni léttel kapcsolatos, így az a – talán túlzó – elképzelés is elterjedt manapság, hogy gondolkodásuk középpontjában is ez állt. Nagyon valószínű azonban, hogy ennek az elképzelésnek csak az az alapja, hogy feltárt forrásaink elsősorban temetőkből származnak. Megjegyzendő az is, hogy forrásaink legnagyobb része az előkelőségek, illetve a királyok halálával kapcsolatos, ezek alapján próbálunk általánosítani az egész közösség gondolkodására, mely nem feltétlenül volt egységes.

Egyértelmű az is, hogy hittek a halált követő, további létezés lehetőségében, amely azonban nem volt magától értetődő: a teljes megsemmisülésnek is megvolt a lehetősége.

A személyiség halál után létezhető egyes elemeit különböző formákban jeleníteték meg (*ba*, *ka*, *ab*), melyek egy része akár a mi világunkban is megjelenhetett, más része valamiféle másik dimenzióba került, melyet túlvilágnak szoktunk nevezni. Egyiptomban ennek számos, egyrészt absztrakt, másrészt a helyi temetők helyneveire utaló kifejezése volt. A legismertebbek talán a Nap lenyugvására utaló „nyugat”, illetve az isteni világ („ami az istené”), vagy a halotti istenséget idéző „Ozirisznál” kifejezések. A halottat Ozirisz XY-nak nevezik a szövegek, aki így a halotti istenséggel egyesül, világával azonosul.

A halál utáni, túlvilági lét kívánatos volt a számukra, és lehetőségét látták annak is, hogy a halál utáni lét viszonyai kedvezőek legyenek. Ez utóbbi sem volt azonban magától értetődő, viszont törekedni lehetett rá. Azt, hogy valaki részesüljön a halál utáni létezés lehetőségében, és az kedvező körülmények között valósuljon meg, több szempont is befolyásolhatta. Szerepet játszott egyrészt az evilági élet erkölcsös volta, az élők közösségében elfogadott normák szerinti előélet. Erről tanúskodnak egyrészt bizonyos korszakokban a sírfeliratok között megjelenő önéletrajzok, melyek az illető előkelőségnek a közösség számára fontos, nagy cselekedeteit, másrészt büntelen életét hangsúlyozzák. Legismertebb forrásunk a büntelenség szempontjának fontosságára a Kr. e. 2. évezred közepétől a római korig használt szövegcsoporthoz, az úgynevezett Halottak Könyve 125. fejezetének szövege, melyben a halott hosszasan sorolja azokat a bűnöket, melyeket evilági életében nem követett el. Ugyanennek a szövegnek egy másik részében a halott egy túlvilági bíróság előtt ad számot érdemeiről és bűneiről. Öntudatát képviselő szívét mérlegen mérlik az istenek, ő maga szívéhez fohászkodik, hogy az – saját érdekében is – kedvezően valljon, mert ellenkező esetben egy arra készen álló szörnyeteg a szívet felfalja, ami a teljes megsemmisülést jelenti.

Szükséges volt a személyiség fontos elemének tekintett név fennmaradása, fenntartása. Az előkelőségek sírjaiban, számos szövegben szinte burjánzóan örökítették meg az elhunyt nevét; a nevek olykori elpusztítása az ilyen szövegekből szintén erre utal.

Fontos szempont a halál utáni lét szempontjából a holttest állapota is, annak ép-ségben való megőrzése. Közismert példája ennek az a kifinomult technika, amely az egyiptomi kultúra egyik jelképe is, a mumifikálás gyakorlata, melynek során a holttest állapotának megváltoztatása, bizonyos, könnyebben romló belső szervek eltávolítása éppen azt a célt szolgálta, hogy a többi, a látható, az alakot hordozó burok ép-ségben megőrizhető legyen. A test konzerválásán túl helyettesítő képmásokat is készítettek, melyek nem csupán kommemoratív (emlékeztető – és ilyen értelemben markáns környezeti kommunikációs funkcióval rendelkező) alkotások, hanem a halál utáni létezés, a testben való megjelenés eszközei is.⁴

⁴ Nemcsak „az „emléktárgyak”-nak van emlékeztető funkciójuk, hanem – bizonyos viszonylatokban – valamennyi más tárgynak is. A tárgyi környezet így folyamatosan kifejezi – felhasználója és hiteles értelmezője számára – *emlékezés és felejtés* állandó harcát, kölcsönhatását. Ennek a személyes emlékezésnek és felejtésnek a mozgatója az önazonosság, az identitás lan-kadatlan keresése, megfogalmazása, hirdetése és helyreállítása. A tárgyak magukban statikus természetűek. Tárgyi környezeté szerveződve azonban mobilakká válnak. Használójukkal együtt változnak, alakulnak, alkalmazkodnak a kihívásokhoz, s ezt aktívan ki is fejezik. Ezért tekinthetők a tárgyi környezetek, tárgyi világok használóik hiteles lenyomatainak. A tárgyak révén emlékező és felejtő ember tehát önmagát valósítja meg, fejezi ki. A tárgyakhoz ennek során óhatatlanul én-ontológiai magyarázatok kötődnek, amelyek egyéni, családi, kiscsoport-szintű mitológiákká

A holttestet épített, vagy a sziklába vágott sírokban helyezték el, aknák mélyén, vagy mélyre vezető folyosók végén, tehát a sír földalatti szintjén, eltemetve, vagy nehezen megközelíthető helyen. A sírokat elkülönítették az élők világától. Általában a sivatag szélén hozták létre a temetőket, melyeket szent⁵ körzeteknek tekintettek, és arra szakosodott apparátus őrzött. Thébában ez az elkülönítés olyan szélsőséges volt, hogy a Nílus keleti partján lévő várost a folyó választotta el a nyugati part temetőitől. A sírok megközelítése megerőltető, hosszadalmas, előkészületeket igénylő, gyengék, öregek, betegek számára akár végrehajthatatlan, embert próbáló feladat lehetett. Nemcsak a túlpartra kellett átjutni, mivel a halottak körzetei ugyanis a megművelt területeken túl, a sivatag szélén, a folyótól öt-hat kilométeres távolságban voltak, nem a parton. A távolság mellett az éghajlati viszonyokat, a szinte általános nappali hőséget és a közlekedési lehetőségeket is figyelembe kell vennünk, akár gyalogszerrel, akár számon utaztak.

A test megőrzését, a név feliratokban való megjelenítését, a bonyolult építészeti alakzatokat és annak díszítését, berendezését, az ép testet helyettesítő szobrokat tartalmazó sír elkészítését az illető személy maga felügyelhetette még életében⁶. A holttest megfelelő kezelése, elrejtése, temetése, őrzése azonban a halála után még élő közösségnek, vagy annak hozzá közelálló tagjainak felelőssége volt. Ezzel kapcsolatban az a kérdés merülhet fel, hogy a halál utáni léttel kapcsolatban befolyásoló tényező volt-e az ittmaradottak temetés utáni folyamatos vagy rendszeres tevékenysége.⁷ Minden jel arra utal, hogy igen, és ennek a halotti kultusznak a helyszíne a sír. Mit kellett te-

válnak/szerveződnek. Ezek a családi mitológiák módot nyújtanak az egyéni, rokonsági, kiscsoport-szintű identitás ápolására és kifejezésére.” (Kunt, 1990/2003. 83) (szerkesztők).

⁵ Az emberek a helyekhez viszonyulásokat, kötődést (vö. Dúll, 2002) fejlesztenek ki. Így van ez a temetkezés és a halál utáni élet tereihez is (vö. Francaviglia, 1971) (szerkesztők).

⁶ A helykötődés egyik forrása és – a személy-környezet tranzankció jegyében – egyúttal egyik kifejeződése is a perszonalizáció, a hely személyre szabása, átformálása úgy, hogy minél jobban tükrözze, kifejezze, vagyis kommunikálja a használó identitását (vö. Dúll, 2009). A majdani temetkezési hely sok esetben beépül a még élő tulajdonos helyidentitásába (Dúll, 1996). (szerkesztők).

⁷ „... nemcsak az „emléktárgyak”-nak van emlékeztető funkciójuk, hanem – bizonyos viszonylatokban – valamennyi más tárgynak is. A tárgyi környezet így folyamatosan kifejezi – felhasználója és hiteles értelmezője számára – emlékezés és felejtés állandó harcát, kölcsönhatását. S ennek a személyes emlékezésnek és felejtésnek a mozgatója az önazonosság, az identitás lan- kadatlan keresése, megfogalmazása, hirdetése és helyreállítása. A tárgyak magukban statikus természetűek. Tárgyi környezetté szerveződve azonban mobilakká válnak. Használójukkal együtt változnak, alakulnak, alkalmazkodnak a kihívásokhoz, s ezt aktívan ki is fejezik. Ezért tekinthetők a tárgyi környezetek, tárgyi világok használóik hiteles lenyomatainak. A tárgyak révén emlékező és felejtő ember tehát önmagát valósítja meg, fejezi ki. A tárgyakhoz ennek során óhatatlanul énonológiai magyarázatok kötődnek, amelyek egyéni, családi, kiscsoport-szintű mitológiákká válnak/szerveződnek. Ezek a családi mitológiák módot nyújtanak az egyéni, rokonsági, kiscsoport-szintű identitás ápolására és kifejezésére.” (Kunt, 2003b. o. n.) (szerkesztők).

hát cselekedniük az evilágiaknak ahhoz, hogy halottjuk további létezését és annak előnyös voltát biztosítsák?

1.1. AZ ELŐKELŐK SÍRJA

Az előkelők sírja, a halott földi maradványainak és helyettesítő képmásainak lakhelye sok szempontból építészetileg hasonlatos az istenek templomaihoz. A halotti kultusz bizonyos mértékig szintén hasonlatos volt az istenek kultuszához. Ennek legfontosabb eleme a halott ellátása és dicsőítése. A leggyakoribb, évezredekken keresztül fennmaradt halotti szöveg arra utal, hogy kenyeret, sört, marhahúst, szárnyasokat, ruhát, olajokat, illatszereket kell biztosítani a halott számára: „minden jó és tiszta dolgot, amivel az isten (is) él”. Mindezeket áldozatoknak nevezzük. Az ittmaradtak valóban földi javakat áldoznak fel a halott, illetve pontosan megjelölik, hogy annak *ka*-ja számára; olyan dolgokat, melyek a földi világban az életet biztosították. Úgy tűnik, mintha a halottak világában is fogyasztanák ezeket a dolgokat. Az imént idézett halotti szöveget már a korai korszakokban is gyakran kiegészítették egy olyan részlettel, amely arra szólítja fel az erre járókat, hogy olvassák fel a szöveget, és öntsenek vizet az oltárra. Mintha az a racionális szempont érvényesülne itt, hogy a világtörténelem összes halottját úgysem lehet anyagi javakkal ellátni, és ezért legalább mágikus eszközökkel kell létrehozni az illető számára odaát fogyasztandókat.

Mivel azok az oltárok, amelyekre az áldozatokat helyezték, gyakorta a halott képmásai, szobrai vagy úgynevezett áljatók előtt voltak, az is valószínű, hogy a földi javakat a halott evilágra visszatérő, továbbra is létező része fogyaszthatta, mely a szoborban is megtestesülhetett. (Arról a lehetséges problémáról, illetve annak magyarázatáról nincsen forrásunk, hogy ezek az áldozatok minden valószínűség szerint nem fogytak felajánlásuk után.) A halál utáni létezés alapvető elemének tekintették tehát azt, hogy a létfenntartáshoz a földi világban szükséges élelemhez és eszközökhöz hozzá lehessen jutni, a kedvező körülmények képzetéhez pedig az tartozhatott, hogy ez az ellátás minél jobb minőségű legyen, és a kulináris gyönyörökre, testi élvezetekre is mód legyen.

1.2. ÚT A TÚLVILÁGRA

Felvethető az ellátás szempontjából az a kérdés, hogy az élelemre, ruházatra, eszközökre a túlvilági létezés állapotában van-e szükség, avagy az odajutás folyamatának során. Ugyanis szinte minden forrásunk – akár a földalatti világ, akár az égi, a csillagok világának képeivel – úgy írja le a túlvilágra jutást, mint hosszas, valamiféle

fizikai térben történő, próbatételekkel nehezített, olykor eszközigényes haladást. A halál és a túlvilágra való megérkezés, tehát a halál utáni létezés állapota között egy olyan átmeneti fázis érzékelhető, amikor mindenképp szükségesek a földi életfeltételek fenntartásához és a próbatételek leküzdéséhez is elengedhetetlen javak és eszközök.

Am nem bizonyos, hogy a jelölt sikeresen oldotta meg ezt az utat, melyhez a fentebb említett szív-mérlegelés állomása mellett a túlvilág kapuinál végrehajtandó próbatételek, a túlvilág mezsgyéin lévő veszedelmek leküzdése is hozzátartozott. Ha ez nem sikerült, akkor enyészett el végképp. A halál utáni létezés tehát egy időbeli ténnyezőt is kapcsolhatunk, hiszen a túlvilágra vezető utazás képeivel kifejezett átmenet logikusan mindenképp a földi, fizikai halál után képzelhető el. A halál utáni létért való küzdelem során tehát valamennyi ideig még élőnek tekinthető a személyiség egy része. E folyamat időbeli kiterjedését nem tudjuk meghatározni – talán nem is földi idővel kell mérnünk. Ha vannak is az időbeliségre való utalások a forrásainkban, azokat a túlvilági topográfia fogalmaihoz hasonlóan jelképesnek is értelmezhetjük.

Amennyiben a próbatételeket sikerült leküzdeni, akkor a halál utáni lét örök. A cél tehát az örökkévalóság elérése, a túlvilág különböző feldolgozásokban topográfiai utalásokkal kifejezett határának átlépése, az oda történő befogadás. Erre utalnak a már szintén idézett, túlvilágot megjelenítő kifejezések is.

E logika alapján lehetséges volna egyrészt az öröklét állapotának megközelítése, az átmeneti állapot során, másrészt az örökké tartó létezés elnyerése után szükségesnek tartott dolgok közötti különbségtétel. A sírok használati tárgyakkal, élelemmel való berendezése, a temetési mellékletek funkciójának értelmezése felvetheti éppen azt a kérdést is, hogy vajon melyik fázisban fogyaszthatta vagy használhatta őket az, akinek a földi halála után erre szüksége lehetett, akinek azokat a temetést végrehajtó túlélők feltálták, odakészítették. Az áldozati szövegeknek a távoli jövő embereihez intézett kérése, továbbá az áldozatokat, azok gyakorlatát ábrázoló festmények, domborművek arra utalnak, hogy a feláldozott földi javak, vagy ezek mágikus úton való biztosítása az örökkévalóságot már elnyert számára lehetett szükséges. Azoknak a szövegeknek egy másik része azonban, melyeket a sírok falaira, koporsókra, vagy a halott teste mellé helyezett papirusztekercsekre írtak, arra utalnak, hogy ezek sokkal inkább az öröklét elnyeréséhez vezető folyamat elősegítését, semmint az örökkévalóságot már elnyert megdicsőült személy szükségleteit szolgálták. Ennek alapján a sajátos építészeti elemeket alkalmazó, élelmiszerekkel, eszközökkel, valamint a rengeteg tárgyi tudást hordozó, intellektuális felvérteztséget biztosító szövegekkel ellátott sír amellest, hogy a testnek és helyettesítő képmásainak őrzési, illetve lakhelye, esetleg a visszatérés színhelye volt, egyben az öröklét elnyerésének, a túlvilágra jutásnak is eszköze. Olyan átmeneti tér tehát, mely az öröklét elérésének folyamatában a földi világ és a túlvilág között foglal helyet.

Az ellátás, az áldozatok, a halott kultusza, forrásaink alapján folyamatos, mindennapi is lehetett. Ez az isteni jellegű, a közönséges emberi lényeknél hatalmasabb adottságokkal – és feladatokkal is – rendelkező királyok kultuszában így, folyamatosan érvényesülhetett. Az uralkodók számára erre a célra monumentális templomokat építettek, melyek a korai időszakokban sírjukhoz, piramisukhoz építészetileg is kapcsolódtak. Vizsgált korszakunkban, az Újbirodalom évszázadai idején, a Kr. e. 2. évezred második felében azonban a királyi kultusztemplomokat, halotti templomokat nem a thébai nyugati part rejtett sivatagi völgyében, az úgynevezett Királyok Völgyében készített sziklasírjaik közvetlen közelében, hanem a királysíroktól elkülönülten, a művelt területek és a sziklasivatag határvonalán építették. Az előkelők sírjait valójában ezeknek a halotti kultusztemplomoknak a körzeteiben alakították ki. A királyok halotti kultusztemplomai, építészetileg többnyire az istentemplomok mintáit követték, s a kultusz folyamatos ellátására saját, állandó apparátussal rendelkeztek.

Az előkelőségek sírjai, kultuszhelyei is rendelkezhetek hasonló saját apparátussal, a *ka*-szolgáknak nevezett papi csoport feladata a halotti kultuszok fenntartása volt. A sírok halotti áldozatot bemutató jelenetein az áldozó, gyakran párdubőr ornátust viselő személyt mint „anyja támaszát” jelölték meg. Ezt is halotti papi címként szoktuk értelmezni, és az elnevezése arra utalhat, hogy eredetében a feladat a családtagokhoz, az utódokhoz, legvalószínűbben az elsőszülött fiúhoz kapcsolódhatott. Neki lehetett kötelessége atyja halála után egyrészt édesanyja támogatása, és emellett az, hogy atyjának halotti kultuszát is ellássa, s a finanszírozást az örökségből oldja meg. A funkció az idők során és a különböző élethelyzetek nyomán intézményesedhetett, és az előkelőségek kultuszának ellátására saját, de nem feltétlenül a rokoni kötelékek alapján szerveződő apparátus, intézmény épült ki.

Bizonyos korszakokban egyértelműek a forrásaink abban a tekintetben, hogy még élő személyek, majdani halotti kultuszuk finanszírozására, az áldozó tevékenység biztosítására saját vagyonukból az örökségtől elkülönített részt biztosítottak. A művészeti albumokból jól ismert, az Óbirodalom korából származó, főként szakkarai domborművek, melyek áldozatvivők sorát mutatják, egyben jogi dokumentumoknak⁸ is tekinthetők. Az áldozatvivő személyeket azonosító feliratok ugyanis egy-egy

⁸ „Amint egykorú az emberiséggel a holtak iránti tisztelet, úgy a kegyelet és a végtisztesség egyúttal az egyik legkorábbi jogalkotási tárgykör is. A legrégebbiről ismert jogi emlékeink között szép számmal találunk a temetéssel, halottkultusszal kapcsolatos jogi szabályokat, előírásokat. A legősibb társadalmi normák, a még államhá szerveződés előtt álló közösségek életét szabályozó tabuk jó része is a holtakkal kapcsolatos bánásmódot szabályozta. Az emberiség tapasztalatok útján korán felismerte, hogy a holttest számtalan veszély forrása, másrésztől már az ősi időkben is megjelenik a holtak iránti tisztelet, amely a temetési szertartások lelkiismeretes teljesítésében, az ősök nyughelyének gondozásában, a halott emlékének tiszteletben tartásában nyilvánul meg. Ez a kettősség, azaz a racionális (jórészt közegészségügyi) megfontolások és a

település, birtok nevét jelölik meg. Az előkelőségek saját halotti kultuszának előkészítését szolgáló tényleges jogi dokumentumok között arra is találunk példát, hogy előfordulhattak a mai, de talán a mindenkori jogérzék szempontjából is sajátosnak tűnő eljárások. A Középbirodalom első felében, a Kr. e. 20. században, egy Dzsefaihari nevű kormányzó, maga is a papok előjárója, a szentély papságával tíz, majdani halotti szobor-kultuszának finanszírozására vonatkozó szerződést kötött, melyek szövegét sírjában megörökíttette. Ezekben nemcsak atyai örökségből, azaz saját vagyonából biztosította kultuszának fenntartását, hanem még szolgálati birtokaiból, tehát nem végleges rendelkezése alatt álló, nem örökíthető vagyontárgyakból is szakított ki ugyanerre a célra, sőt, az életében rendelkezésére álló templomi birtokokból és templomi szolgálati járandóságaiból is.

Az egyiptomi források között ismeretesek olyanok is, amelyek arról tanúskodnak, hogy a sírok, magán kultusz helyek kezelését nem egyéni, magán, hanem a közösség elkülönült intézménye fizetségért vállalta. A Kr. e. 1. évezredben ez tűnik jellemzőnek, de minden korszakban, amikor díszített sírokat készítettek, azokat berendezési tárgyakkal látták el, és a holttesteket mumifikálták, feliratos koporsókba, kő szarkofágokba helyezték, egyrészt fejlett halotti ipar létezett, másrészt a temetőket őrizték és gondozták. Az Újbirodalom korából származó egyes sírkörzetek is központi kezelés alatt álltak. A Hoha dombon, ahol Dzsehutimesz sírja is van, a legfelső sírsor a 18. dinasztia korában, a Kr. e. 15. század körük készített sírjainak mérete kísértetiesen hasonlít egymásra; mintha egy központi temetőkataszter alapján osztották volna ki az elkészítendő, sziklába vágandó halotti emlékművek, sírok területét.

A sírok áldozati jelenetein előfordul, hogy az áldozó személy nevét is megörökítették. Az Újbirodalom idején készített sírokban leginkább az elhunyt fiát, családtagját, vagy hozzá közelállót ismerhetünk fel benne, aki maga is az előkelőségek csoportjába tartozott, elsődlegesen nem hivatásos sírkezelő, vagy halotti áldozópap volt. Maguk az áldozók tehát, akiket bizonyára azért ábrázoltak a jeleneteken, mert az ő felelősségük volt a kultusz fenntartása, személyükben is a halotthoz kötődtek.

Ugyanezen jelenetek kísérszövegeiben olykor arra is találhatunk utalást, hogy a rítust mely időpontban hajtották végre. Sőt, talán még az egyes jeleneteken megörökített, feláldozott növények, zöltségek, gyümölcsök érési ideje is utalhat a valóságos áldozat időpontjára, amennyiben nemcsak sztereotip megjelenítésükről volt szó. Az ilyen áldozó jelenetsorokban említett időpontok ünnepekhez kapcsolódnak. A képsorozatok tehát arra utalnak, hogy a halotti áldozatok bemutatása, ha nem is folyamatosan, de rendszeresen, mégpedig bizonyos ünnepekhez kapcsolódó időpontokban volt elvárható.

halottkultusz, tehát már korán megkövetelték az állami, uralkodói beavatkozást, vagyis a jogi szabályozást. (Horváth & Prutkai, 2005. 12) (szerkesztők).

Az ünnepek gyakorlata, sűrűsége, rituális lebonyolításuk, a résztvevők száma, összehangolt vagy egyéni tevékenysége a szent temetőkörzetek világának is sajátos jellemzője lehetett. Az áldozati jelenetsorozatok azt mutatják, hogy évenként nem egy-egy ünneppel, hanem több ilyen alkalommal kell számolnunk. A halotti kultuszban érintett, különösen a túlparton lakó személyeknek ilyenkor személyesen is fel kellett készülniük az ünnepi rítusokra, elő kellett készíteniük a rítusokhoz szükséges felszerelést és az anyagi áldozatokat is, át kellett kelniük a folyón, fel kellett jutniuk a sírokhoz, valószínűleg kísérekkel, teherhordó állatokkal együtt, és a megfelelő áldozatokat, rítusokat el kellett végezniük. Mindez azonos időpontokban történhetett az egy-egy korszakban egyaránt kultivált, még el nem hagyott sírok kultuszát ápolók körében, és a temetőkörzetek ilyenkor megtelhettek az élőkkel. Különösen fontos központi ünnep volt az évenként, május táján, újholdkor rendezett Völgy Szép Ünnepe. Ez két napig tartott, maga a karnaki Amon isten képmása is átkelt a folyón, és csak másnap tért vissza keleti parti szentélyébe, mert az éjszakát az aktuális király templomában töltötte. Az istenséget körmenet kísérte, és az ünnep része volt a lakoma, az italozás is. A körmenetek és lakomák résztvevői is a nyugati parton tölthették az éjszakát, leginkább Ozirisszá vált halottjuk végső nyughelyén, melyet kivilágítottak, és ahol egyben arra is alkalmuk nyílhatott, hogy a másik világgal kapcsolatra léphessenek.

Összefoglalva, és Jan Assmann (2003) megfogalmazását követve, az egyiptomi sír számos funkcióval írható le. Szerepe egyrészt az, hogy a mumifikált, koporsóban, szarkofágban elhelyezett holttestet megőrizze és elrejtse, tehát valamiféle titkosítási, rejtő funkció. Ehhez kapcsolódott egy, a halott emlékét megőrző funkció. A temető és benne az egyes temetkezési emlékművek szent helyként értelmezhetők, melyek az egyes sírok kultikus szerepét hangsúlyozzák. Az építmények megalkotásának szempontjai e tekintetben a tervezők számára persze művészi konfliktust jelentettek, amennyiben az elrejtés, őrzés inkább eldugottságot, láthatatlanságot, a hely kommemoratív illetve kultikus szerepe viszont jól láthatóságot, nyitottságot, megközelíthetőséget követelt meg. A sír a két világ, az élők és az örökéletűek világának csatlakozási pontja, az átmenet, az átjárhatóság színtere is, de egyben a két világ egymástól való elzárásának, az átjáró lezárásának eszköze is. Bizonyos építészeti, dekorációs elemek, főként az úgynevezett áljajtók, melyek elé oltárokat állítottak, éppen ennek az utóbbi funkciónak a hangsúlyozását szolgálják. Ezek nem titkos ajtók, hanem monumentális, faragott kőlapok voltak, olykor az elhunyt ábrázolásával, melyen az élők nem haladhattak át a másik világ felé, mert ezt a fizika törvényei nem tették lehetővé, a halott valamilyen formában azonban visszatérhetett az áljajtó segítségével erre a világra.

2. A temetkezés világa az ókori Egyiptomban: tudatos környezetalakítás

A továbbiakban arról lesz szó, hogy hogyan érvényesült mindez a tágabb környezet, a szent temetőkörzetek, illetve a sír szűkebb világának kialakításával. Mit tudhatunk meg arról, hogy hogyan oldották ezt meg építészeti, díszítési eszközökkel, a berendezés, a halotti mellékletek alkalmazásával, a szent szövegek és ábrázolások megjelenítésével, tehát a környezet nagyon is tudatos kialakításával Dzsehutimesz, Amon isten birtokainak főfelügyelője esetében II. Ramszesz korában, a Kr. e. 13. században?

II. Ramszesz hosszú, jóval több mint fél évszázados uralkodása az egyiptomi történelem egyik fénykora. Mintegy két és fél évszázad óta épül már az a birodalom, mely ebben a korban nemcsak a Nílus alsó szakaszát, hanem a déli Núbia, illetve Palesztina és Szíria óriási területeit is magába foglalta. Egyiptom ekkor a hettiták birodalma mellett az ókori Kelet két meghatározó hatalmának egyike volt. A birodalom építésének folyamata szinte töretlen. Egy rövid, alig valamivel hosszabb mint másfél évtizedes uralkodás szakította meg a Kr. e. 14. század közepén, Ehnaton uralkodása, az Amarna-kor, amikor a fáraó szakított a régi hagyományokkal. Ez Théba helyzetére is olyan hatással volt, hogy a város elveszítette régi fényét. II. Ramszesz korára azonban Théba már egy ideje ismét a birodalom egyik központja.

A „százkapujú Théba” városa, – ahogyan az egyiptomi forrásokban megjelenik, Uaszet, a Győzedelmes Uaszet, vagy egyszerűen a Déli Város – és körzete, mely Dzsehutimesz lakóhelye, szolgálatának színhelye és sírjának tágabb környezete, a kor mértéke szerint hatalmas város lehetett, de a birodalomnak nem a mai értelemben vett fővárosa. Nem állandó királyi székhely, és nem a birodalmi adminisztráció centruma – inkább az északi Memphiszről lehet ilyen képünk. Ráadásul éppen II. Ramszesz építtet újabb, fenséges királyi központot a Nílus deltájának keleti részében. Théba sokkal inkább kultikus központ. Amon isten, melynek a keleti parti, karnaki templom-komplexuma a birodalom erősödésével párhuzamosan épül sohasem látott hatalmas templomkörzetté, egyidejűleg az istenvilág központi alakjává, a királyi hatalom ideológiájának jelképévé is vált. Dzsehutimesz ennek az istenségnek volt legfőbb gazdasági tisztségviselője, így a társadalom elitjéhez tartozott.

Az ősi hagyomány, mely Thébát a régi királyok fővárosaként kezelte, és a város innen is származtatható kultikus jelentősége indokolta, hogy az uralkodókat már évszázadok óta a nyugati parti Királyok Völgyének sziklasírjaiban temették el, és kultusz-templomaikat a megművelt területek és a sivatag határvonalaán építtették. Az előkelőségek, a társadalom elitjének sírjait, melyek közül különböző korszakokból mintegy ezret ismerünk, e templomok körül, szent körzetekben hozták létre. A sziklás sivatag alacsony dombja, a Hoha domb is, ahol Dzsehutimesz sírja készült, uralkodójának emléktemploma, a Ramesszeum közelében van.

A Hoha dombon akkor már mintegy évezrede készítettek sziklasírokat, itt találhatóak a temetőkörzetek legrégebbi ismert díszített magánsírjai is, melyek az Óbirodalom késői szakaszából, a Kr. e. 24–23. századból származnak. Dzsehutimesz és II. Ramszesz korára a Hoha dombon is olyan sűrűségben voltak a sírok, hogy oldalfalaik összeértek, olykor egymásba kapcsolódtak. Itt, a domb Nílus felőli oldalán legalább hat egymás fölötti sírsort tudunk kimutatni.

Vizsgálandó kérdés, hogy milyen szabályok érvényesültek a temetőhasználatot illetően, hogyan bántak a temetőben a régebbi korok sírjaival, amikor egy újabb sírt készítettek: számításba vették, megőrizték-e a régebbieket, avagy elvésték-e a korábbiakat, felépítményeiket lerombolták-e. A thébai temetőben mindkét gyakorlatra találunk példát. Dzsehutimesz, monumentális sírjának tervezése során például egyértelmű, hogy több, korábbi, a 18. dinasztia során készített temetési aknát és fölöttük halotti szentélyt tartalmazó téglafelépítményből álló sírt elbontottak és a felületet elegyengették az újabb konstrukció számára. Másutt azt láthatjuk, hogy a korábbi sírok bizonyos építészeti elemeit felhasználták az újabbak kialakításánál. Arra is van példa, hogy egy régebbi sír egy újabb család halottainak adott otthont, és a korábbi feliratokat átvésték vagy átfestették, sőt az is előfordult, hogy egy már meglévő sziklasírba később temetkező előkelőség a feliratokat úgy egészítette ki, mintha a korábbi tulajdonos az őse lett volna.

Ahogy a királyi templomok, úgy a magánsírok, magán kultuszhelyek is egyre monumentálisabbak lettek az évszázadok során. Építészeti szempontból több típust kísérleteztek ki, főbb vonásaikban azonban évszázadokon keresztül érvényesült az az elv, hogy több szinten tervezték meg a sír és kultuszhely kialakítását.

A kultuszhelyet általában axiálisan, egy tengely mentén rendezték el, a domboldalon előudvart képeztek ki, és innen nyílt a sziklába vágott folyosó, vagy a helyiségek sora. A korábbi korszakokban a homlokzatot, mely többnyire szélesebb volt, mint a sziklába vésett helyiségek, kolonnád-szerűen pillérekkel, oszlopokkal díszítették. Majd az oszlopok közötti nyílások eltűnnek, a széles homlokzat azonban megmarad, melyet szintén domborművekkel, szobrokkal látnak el. Így alakulhat ki az a jellegzetes alaprajz, mely az Újbirodalom korára jellemző. Az előudvarból egy, a sziklába vágott széles terem nyílik, melyet hosszabb, folyosószerű helyiség követ, olykor több is, és a monumentálisabb, sziklába vágott kultusztermekben sokszor oszloprendszereket is kialakítottak. A helyiségsor végén leggyakrabban az elhunyt személy illetve családjának szentélykeretbe foglalt szobrát faragták ki. Ez lehetett kultuszának legszentebb pontja, ahol az áldozatokat bemutatták.

A holttestet a 18. dinasztia során mély aknából nyíló sírkamrában helyezték el, az aknát gyakran az előudvarból mélyítették a sziklába, a halott számára emléket állító, és áldozatokat ígérő homlokzati felirat, sztlélé alatt. Az aknákat betemették, így a holttest a temetést követően megközelíthetetlen volt.

Ez a gyakorlat az Amarna-kort követően fokozatosan megváltozott. A sírkamrát úgy alakították ki, hogy a sír sziklába vágott valamelyik helyiségéből lépcsőn, vagy hosszú folyosón lehetett megközelíteni, de gyakori, hogy a levezető folyosó végén is aknát mélyítettek, és a kő szarkofágban elhelyezett holttest végső nyughelye, a sírkamra ennek alján nyílt. Ezeket a folyosókat nem díszítették, ellentétben az előudvarokkal, a sziklába vágott helyiségekkel és ideális esetben a sírkamrával, ahol szinte minden felületet, a plafonokat is festmények vagy domborművek borították.

Az utóbbi évtizedek feltárásai egyre inkább azt bizonyítják, hogy a sírkomplexum egy harmadik szinttel is rendelkezhetett. Akár a homlokzat fölött közvetlenül, akár távolabb, a domboldal egy magasabb pontján további téglapítmény maradványait lehet kimutatni, melyről az a kép alakult ki a kutatásban, hogy ezek az építmények gúla alakúak voltak, sok esetben kisebb, szintén festményekkel, feliratokkal díszített szentéllyel. Az ősi piramisépítési hagyomány tehát az Újbirodalom korában még mindig élt az előkelők temetőiben. A thébai temető képéhez hozzátartozhatott, hogy az egyes sírokat nemcsak díszes udvaraik és sziklahomlokzataik jelölték, hanem a fölöttük emelkedő, vakolt és világosra festett vályogtégla piramisok is. Távolabbról tehát a temető kisebb piramisok hosszú sorát mutathatta több szinten, végig a sziklasivatag domboldalain.

A sírok az utóbbi évszázadban már számos adatot nyújtó vizsgálata azt mutatja, hogy bár egy-egy korszakban első ránézésre nagyon hasonló az egyes sírok építészeti megfogalmazása és a díszítés tematikájának, szerkesztésének kivitelezése, mégis mindegyik egyedi alkotás. Kötött, erre a célra összegyűjtött és kánonszerűen alkalmazott készletből, de ennek egyéni tervek alapján válogatott részleteiből hozták létre a sírokat azok a művészek, akik itt dolgoztak. Ősi hagyományokat követő, de egyedi tervezés eredménye tehát a holttest elrejtésének helyszínét és a halotti kultusz színterét alkotó, az örökkévalóságnak tervezett környezet létrehozása.

A bonyolult építészeti alakzatok tervezése és kivitelezése, a kultuszhoz kapcsolódó képek, feliratok szerkesztése szakemberek munkáját igényelte. Műveiket legtöbb esetben nem tudjuk konkrét személyekhez kapcsolni, egyre több olyan adat áll azonban rendelkezésünkre, melyek azt mutatják, hogy, legalábbis az Újbirodalom korában, ezek a művészek a Királyok Völgye uralkodói sírjait létrehozó művészközösség tagjai voltak, akik a közeli – modern nevén – Deir el-Medine településén éltek. Az egyiptomi állam kiemelt, valószínűleg legkvalitásosabb alkotásainak művészei voltak ők, akik szervezetileg is közvetlenül az állami vezetés fennhatósága alá tartoztak.

Dzsehutimesz sírja azon kevés alkotások közé tartozik, ahol két olyan személyt is azonosítani tudunk, illetve kilétüket legalábbis jó okkal gyaníthatjuk, akik II. Ramszesz korában Amon birtokainak gazdaságvezetőjét sírjának megtervezésében és kivitelezésében, az ősi hagyományok újrafogalmazásában segíthették. Az egyiküket Haemipetnek hívták. Egy olyan festményen örökítették meg a sírban, mely azt ábrázolja, hogy Dzsehutimesz koporsóját a kilenc barát viszi a halotti menetben, és a

gyászolók felvonulását Haemipet vezeti. Haemipet személyesen is érintett lehetett Dzsehutimesz halálakor és a temetés előkészítésében is. Az őt azonosító feliraton a Két Ország ura (a fáraó) Élet Házának írnokaként jelölik meg.

Haemipet személye egyébként is ismeretes atyjával és nagyatyjával egyetemben, és más forrásokból tudjuk, hogy „a király szent iratainak írnoke, aki az Élet Házában minden istenek évkönyveit jegyzi” (Kitchen, 1980a, 1980b). Az Élet Háza a nagyobb templomokhoz, vagy a királyi palotához kapcsolódó intézmény volt, ahol tudós emberek tudós szövegeket másoltak, maguk is új teológiai vagy más komoly műveket hoztak létre, és a tudományokban jártas apparátusok majdani tagjait oktatták. Haemipet tehát a vezető értelmiségiek közé tartozott, aki egyrészt jártas volt a szent szövegek tanulmányozásában és értelmezésében, másrészt hozzá is fért az ilyen szövegek példányaihoz. Dzsehutimesz sírja pedig nemcsak hogy bővelkedik az ilyen szövegekben, melyeket a sziklafalakra véstek, de elrendezésük nagyon is értő, tudós szerkesztőre vall. Joggal gyaníthatjuk hát, hogy ez a személy nem lehetett más, mint Haemipet.

A tudós szerkesztő képe mellett egy művész kézjegye is a rendelkezésünkre áll Dzsehutimesz sírjából. Pai építész ugyan nem mint művész szignálta monumentális alkotását, de a sírkamrához vezető díszítetlen folyosó plafonján és oldalfalain feljegyezte, hogy mikor vizsgálta meg a munka haladásának ütemét és azt, hogy instrukciói alapján tartják-e a munkások az előírt irányt és méreteket. A több mint 50-méteres, spirálszerűen maga alá kanyarodó folyosó kezdetétől mintegy 26 méteren tudjuk követni ezeket a feljegyzéseket, és a dátumok alapján az mutatható ki, hogy ezt a szakaszt közel egy évig vájták, mégpedig folyamatos munkával. Több ilyen graffito tartalmazza az építész Pai saját nevét is, aki így aláírásával is hitelesítette a feljegyzéseit, egyben meg is örökölte a számunkra.

Két thébai építész Pait ismerünk a korszakból, nagyatyját és unokáját. Mindketten a királysírokat alkotó, deir el-medinei művészközösség tagjai voltak. A deir el-medinei művészcsaládok általában egymással házasították gyermekeiket, és a fiúk, akik bizonyára örökölték atyjuk tehetségét, többnyire folytatták is atyjuk mesterségét. A Paik családjának négy-öt generációját jól tudjuk követni deir el-medinei dokumentumaik alapján, ahol házukat is azonosítani lehet. Ráadásul azokat az egyiptológusokat, akik e család tagjainak nevével találkozunk, ellenállhatatlan kísértés keríti hatalmába már a 20. század eleje óta, hogy összegyűjtsék ezeket a dokumentumokat és ezek alapján családfájukat is elkészítsék. Viszonylag jól ismerjük tehát mindkét Pait.

Az idősebb Pai építész Horemheb, I. Ramszesz, I. Széthi és II. Ramszesz fáraók idején élt, és az utóbbi király uralkodásának első felében halt meg. Korának egyik legkiválóbb művészeként nagy szerepe lehetett I. Széthi fáraó hatalmas és káprázatos sírjának létrehozásában a Királyok Völgyében. Viszont Dzsehutimesz sírját későbbre kell datálnunk. A szélsőségesen hosszú ideig élő és uralkodó II. Ramszesz

nevét többször is felírták a sírban, mégpedig olyan formában, melyet a király uralkodásának második évtizede után használt. Sőt egy helyütt a királynév úgy jelenik meg, amelyről a királynevek használatának analógiái alapján azt feltételezhetjük, hogy az uralkodó már meghalt. Amennyiben ezek a megfigyelések helytállóak, úgy az idősebb Pai nem, legfeljebb csak az ifjabb Pai dolgozhatott Dzsehutimesz sírjában.

A sírokból dolgozó építészek feladata – pontosabban építészírnokoknak neveztek őket – nemcsak az építészeti tervezés és kivitelezés volt, hanem a domborműveket, feliratokat is ők rajzolták elő, és legtöbb esetben a vésést követően ők is festették ki. Páról biztosan ugyan csak azt tudjuk, hogy a sírkamra aknájához vezető díszítetlen folyosó elkészítését vezette, de azt is tudjuk, hogy a sírok készítése során egyszerre több munkafolyamat is folyt. Amikor a mélybe vezető folyosót vájták, akkor az előudvarok és a már kivésett kultushelyiségek falainak díszítése is megkezdődött. Sokféle helyzet adódhatott a munka során, de nagyon valószínűnek tarthatjuk, hogy Pai volt az az építész írnok, aki amellet, hogy a sír és kultushely építészeti megoldásait megtervezte és a kivitelezést irányította, a domborművek körvonalait is előrajzolta, mégpedig a tudós szerkesztővel történt konzultációk és a közös tervezés alapján, majd feltételezhetően azokat a vésést követően ki is festette.

A thébai sírok egyes részei az elmúlt évezredek során elpusztultak, és ez a helyzet Dzsehutimesz sírjával is, bár ez viszonylag jó állapotban maradt ránk. Kiegészítésük, rekonstrukciójuk a közel egykorú sírok felhasználásával történhet, bár ismét érdemes hangsúlyozni, hogy minden egyes sír önálló alkotás, ahol a tervezők, a művészek általában a korszakra jellemző repertoárból, de egyedi válogatás és szerkesztés alapján dolgoztak. Ilyen, közel egykorú sírt II. Ramszesz és az őt követő uralkodók idejéből 70–80-at ismerünk, egy részük pontosabb datálása persze egyelőre kérdéses. Ezek közül kiemelkedik a síroknak egy olyan csoportja, ahol építészeti és a dekoráció programját tekintve egyaránt nagyon közeli párhuzamokat találunk. Ezeket a kutatás Hoha sírcsoportnak nevezi, mert többségük a Hoha dombon, illetve annak környékén készült. Jelenleg nyolc ilyen sírt ismerünk, beleértve Dzsehutimesz sírját is. A kivitelezés tekintetében nem állapítható meg az azonos művészkéz, szerkesztésüket illetően azonban, az eltérések ellenére egyértelmű egyfajta standardizálódás, sőt talán sematizálódási folyamat. Tervezésüknél a tulajdonosok egymás sírjait is mintának tekinthették.

E sírok tulajdonosainak legalább egy része bizonyosan személyes ismeretségben volt, együtt is dolgozhattak II. Ramszesz uralkodásának második felében, esetleg az őt követő királyok alatt is, és olykor egymást is ábrázoltatták sírjaikban. Dzsehutimesz például megjelenik a vele szomszédos Nebszumenu sírjában, amint feleségével, Izisszel együtt áldozatokat kap egy domborművön. Nebszumenu a királyi birtokok gazdaságvezetője volt, testvére, és atyja is Théba kormányzója. Egy további thébai kormányzó, Nefermenu sírjában, mely szintén a közelben, a domboldal egy magasabb szintjén van, több jeleneten maga Dzsuhutimesz mutatja be az áldozatokat. Ebből

talán egymáshoz viszonyított életkorukra is következtetni lehet. Nefermenu kormányzó sírjában nem ábrázoltatta utódait, lehet, hogy nem is voltak. Ezért bízhatta halotti kultuszának ápolását a thébai arisztokrácia és egyben a baráti társaság, esetleg a rokonság bizonyára fiatalabb tagjára, Dzsehutimeszre.

Ahogy a halotti kultusz gyakorlói a domb felé közelítettek a Nílus felől, többek között három hasonló, és hasonló korú sírt is láthattak tehát. Ezek közül Dzsehutimeszé volt a legmonumentálisabb. A domb lábánál húzódó sírsor közepén, Nebszumenué mellett helyezkedett el. Három nagy, kaputornyokkal, pülónokkal védett előudvar mögött nyílt a három egymást követő, sziklába faragott szentélyből álló helyiségek sora. Fölötte fehérlett piramisa, melyet kb. 16–17 méter magasságúra rekonstruálhatunk; és ami nem látszott kívülről, a legbelső sziklaszentélyből indult a több mint 50-méter hosszú, maga alá kanyarodó, lejtős folyosó, melynek végén mintegy kilencméteres akna rátongott, ahonnan a sírkamra nyílt.

A sírok magnetikus tájolása egyébként a temető környezeti viszonyaihoz igazodik, így a Hoha domb sírjainak tájolása is. Dzsehutimesz és szomszédai a domb déli lejtőjén készültek, bejáratuk a Nílus felé nézett, befelé haladva tehát megközelítőleg észak felé vágták a sziklatermeket. A hagyományos, kultikus tájolást mégis úgy szokás kifejezni, hogy befelé a túlvilág, a „nyugat” felé haladunk.

A monumentális felépítmények nyilvánvalóvá teszik a síremlék kommemoratív jellegének tudatos hangsúlyozását, mely illeszkedik általában az egyiptomi, és a helyi előkelőségek hagyományaihoz is. Talán valamiféle hivalkodást is érezhetünk: a thébai előkelők sírjai között eddig egyetlen továbbit sem ismerünk, melynek három egymást követő előudvarát építették volna ki, és a királyi emléktemplomok közül is csak III. Amenhotepéről, Ehnaton atyjáéről állapíthatjuk meg biztonsággal, hogy ilyen grandiózus előudvar-rendszerrel rendelkezett.

A sír három szintjéből a középsőt, a kultuszhely szintjét tudjuk részleteiben a legvilágosabban értelmezni. Jellegzetes a tengelyes elrendezés olyan megoldása, mely az egyes építészeti tereket hangsúlyozottan kapukkal, ajtókkal választja el egymástól. Az előudvarok mindegyikét kaputorony párokon, pülónokon keresztül lehetett megközelíteni. A temető távolról is jól látható, monumentális emlékművének belső részei viszont zártak. A sziklába faragott helyiségek, és nemcsak a sírkamrához vezető folyosó, ellentétben az istentemplomokkal és a királyi emléktemplomokkal, lényegében rejtettek.

A legbelső, harmadik udvar kapuját két oszloppal alátámasztott porticus (fedett előtér) hangsúlyozta. Magát az udvart pillérsor vette körül, és a pillérek belső oldalain Dzsehutimesz szobrai álltak. Az árkádok övezte oldalfalak domborműves díszítésének legnagyobb része elpusztult, de ami megmaradt, az a túlvilágot, illetve az odavezető útra utaló jeleneteket idézi. Azért érdemes ezt a megfigyelést hangsúlyozni, mert a korábbi, a 18. dinasztia idején készült sírokkal ellentétben, ahol a belső helyiségek díszítésében a kultuszra utaló áldozati jelenetek mellett az evilági, úgyne-

vezett mindennapi élet jelenetei dominálnak, Dzsehutimesz korának sírjaiban azt figyelhetjük meg, hogy ezek a képek az előudvarokba szorulnak ki. A legbelső udvar árkádok alatti díszítésének fennmaradt részei viszont Dzsehutimesznél nem ezt mutatják, ez már a túlvilághoz kapcsolódó tér lehet.

A sziklaszentélyek sorának homlokzati megoldása szintén figyelemreméltó. A szobrokat tartalmazó pillérsor mögött szintén Dzsehutimesz-szobrok sora állt, mégpedig oziriszi pózban, középütt, a tengelyben egy emléksztélével. A két szélső szobor között bejáratok képe látszott, úgy, hogy a baloldali egy áljtó volt, a valódi bejárat pedig a jobboldali szobrok között nyílt. Az előudvarok tengelye tehát nem azonos a belső helyiségekével. A szikla lejtése nem tette lehetővé ugyanis, hogy a külső tengelyt folytassák a belső helyiségek vésésénél. Úgy tűnik, hogy ez az eltérés, azaz a természetadta környezethez való szellemes építészeti alkalmazkodás még megfelelt a kultikus építészeti normáinak.

A sziklába három egymást követő helyiséget véstek, mindhárom esetében jellegzetesek azok az építészeti elemek, melyek azt sugallják, hogy egymást követő szentélyek sorát ismerhetjük fel bennük. Különösen a hangsúlyozott bejáratok mintha állomásokat határoznának meg. A sziklába faragott bejáratoakat fából készült ajtók zárták. Ezek az ajtók általában nem maradtak ránk, Dzsehutimesz esetében még a bejáratok azon részei is elpusztultak, melyek az ajtók illesztésére szolgáltak. Másutt, így Nefermenu kormányzó már említett sírjában azonban fennmaradtak azok a vájatok, amelyekbe az ajtóknak azt az elemét illesztették, amelyen azok fa lapjai forogtak.

Az első, széles szentély plafonját négy pillér sora támasztja alá, ezzel két, szélességében megegyező térre bontva a szentélyt. A középső két pillér bejárat felé néző oldalán ismét Dzsehutimesz szentélykeretbe foglalt szobrai állnak, éppúgy, mint a szentély hátfalán a következő, folyosószerű helyiség bejáratának két oldalán, azaz annak homlokzatán. A homlokzat megtöbbszörözése itt is azt az érzetet kelti, hogy fokozatosan, valóban kapukon keresztül juthatunk tovább, és az első, szélesen kialakított szentély valamiféle átmeneti állomás, melynek kapuit e szobrok őrzik, és amelyek a halotti kultusz számára is kiemelt helyet biztosítottak. A szentélyek sorának belső tereiben is érzékelhető tehát bizonyos hierarchia. A széles szentély rendkívül bonyolult plafon-alakzatai tovább árnyalják ezt a képet, melynek értelmezéséhez azonban további megfigyeléseket kell bevonnunk az elemzésbe, így erről a későbbiekben lesz szó.

A második, hosszanti szentély kialakításának jellegzetes eleme az oldalfalak felső részén végigfutó *cavetto* és *torus*, egy olyan, homorú ívben emelkedő, előrenyúló párkányzat, mely alatt vízszintes gerendát utánozó faragás van. Ez az építészeti elem általában szentélyek külső párkányzataként jelenik meg. Itt, a sziklába faragott helyiség esetében azonban külső párkányzat kialakítására nincs mód, ezért fordulhat befelé, értelmezése azonban egyértelműen az lehet, hogy szentélyről van szó.

A harmadik, legbelsőbb szentély kialakítása kulcsfontosságú az egész szentély sor és persze az előudvarok értelmezéséhez. A halotti emlékművek általános képe, mint láttuk, Dzsehutimesz korára megváltozik. A dekorációs program korábban, a belső sziklaszentélyekben alkalmazott jelenetei, melyek az elhunyt mindennapjait, a temetési menetet, a királyi adományokat mutatják be, az előudvarokba kerülnek. A sziklába faragott szentély sor díszítése egyértelműen a túlvilág felé vezető út lehetőségét és annak világát idézi. Ezzel összefüggésben a halott kultusza sem tekinthető már elsődlegesnek, ahogyan a korábbi korszakokban. A legbelső szentély központi fülkéjében a halott családi szobra helyett istenképmásokat, mégpedig halotti istenekét jelenítették meg, és ez jelölte az egész emlékmű kultuszának középpontját. Ennek alapján az egész konstrukciót lényegében istentemplomként, a halotti istenek templomaként értelmezhetjük, melyben, igaz, nem mellékesen, a halott kultusza is helyet kap, sőt maga is részt vesz az istenek kultuszában. Dzsehutimesz esetében az oziriszi hármasságot, tehát Oziriszt, Iziszt és Hóruszt faragták a központi fülkébe, melynek oldalfalain Dzsehutimesz imádkozik előttük felemelt karokkal, az északi szél hűvös fuvallatát kérve a maga számára.

A halotti kultusz funkcióját azonban a legbelsőbb szentély is megőrizte, bár a családi szobrot már nem a központi fülkébe helyezték. Egy másik Hoha sírban, Tyaiében például, a legbelsőbb szentély két oldalfalán további fülkéket alakítottak ki, ahol a halottat feleségével és elsőszülöttjével, illetve szüleivel ábrázolták. Dzsehutimesz megoldása az volt, hogy e két ábrázolás-típust szabadonálló szoborként helyezték el a belső szentélyben, valahol a központi, istenképmásokat tartalmazó fülke előtt. Az egyik ilyen szobrot, feleségével és fiával, a helyszínen, a törmelékből tudtuk feltárni, a másik, amelyen szüleivel ábrázolták, mintegy száz éve a kairói múzeumba került, ismeretlen lelőhely megjelöléssel.

A belső szentélyből nyílik a sírkamrához vezető díszítetlen lejtős folyosó, mely általában kanyargós is. Dzsehutimesz folyosója sajátosan egyrészt nem derékszögű kanyarokat vesz, másrészt hurokszerűen maga alá kanyarodik. Abban is eltér a korszak sírjaitól, hogy a folyosó kezdeti szakaszát utólag önálló helyiséggé szélesítették, és festményekkel díszítették. Itt kapott helyet a már említett, és a sziklaszentélyek díszítésének a korban általánossá váló szokásától eltérően a temetési menet, melyet Haemipet vezet, akiről feltételezhetjük, hogy része volt a sír tervezésében.

A sziklába faragott szentélyek sorának világát részleteiben is vizsgálhatjuk, és ennek alapján jobban megérthetjük, hogy a falak teljességét borító képek és feliratok hol, mit hangsúlyozhatnak. Egyrészt e gyakran archaikus, homályos összefüggéseket idéző, többszörös utalásokkal élő szövegek és kísérőképek pontosabb megértéséhez járulhat hozzá annak vizsgálata, hogy a változatos építészeti terekben hol helyezték el őket, másrészt fordítva is: az olykor önmagukban sztereotip tartalmúnak ítéltető szövegek, képek pozíciója utalást jelenthet az egymást követő sziklaszentély helyiségek értelmezéséhez is. A sziklasírok többségét a későbbi korszakokban kirabolták,

újra felhasználták, így történt ez Dzsehutimesz esetében is. Mégis számításba kell vennünk azt, hogy a sírszentélyekben, mint láttuk, szabadonálló szobrok és egyéb tárgyak is helyet kaptak, bizonyára ezek is szerkesztett rendben. Közöttük és a falakon megjelenített képek, szövegek csoportjai között kapcsolat kereshető, és elhelyezésük az építészeti megoldásokhoz is igazodott.

A dekorációs program egyes elemeit csoportosíthatjuk a kutatás által egyébként kimutatott forrásaik, eredetük alapján, de aszerint is, hogy milyen funkciót tölthettek be az adott síremlék rendszerében, és ez a két szempont nem mindig feleltethető meg egymásnak.

3. Halottak Könyve

A korszak halotti emlékműveiben a legnagyobb szerepet a – modern elnevezésével élve – Halottak Könyve (a tanulmányban alább gyakran HK) szövegcsoportja játszsza. Egy további, ősi, illusztrált szövegcsoport a szájmegnyitás rituáléját mutatja be. Ennek során a szobrot különböző eszközökkel és áldozatokkal az életjelenségekre teszik alkalmassá, megnyitván szemét a látásra, fülét a hallásra, orrát a lélegzésre, stb. A dekorációs program állandó eleme a már említett áldozati jelenetek sorozata, ahol az elhunytak mutatnak be áldozatot. A korszakban, így Dzsehutimesz sírjában is újdonságként jelennek meg az olyan áldozati jelenetek, ahol ő maga áll egyes istenek elé. Az ilyen jeleneteket eddig csak fáraói emlékművekben találhattuk meg, az istenekkel való közvetlen kapcsolatteremtés királyi privilégium lehetett. Ehhez kapcsolódnak az istenekhez intézett himnuszok, melyeknek, különösen a Napisten különböző alakjaihoz intézett himnuszoknak régebbi hagyománya is van, ebben az összefüggésben azonban érthetőbb, hogy az elhunyt hogyan is fordulhat isteneihez.

A Halottak Könyve szövegei jellemzően az Újbirodalomtól, a Kr. e. 2. évezred közepétől kezdve kísérik a halottakat. E szövegek egy részének legfontosabb előzményei a Középbirodalom korából, a 2. évezred első feléből származó Koporsószovegek csoportjába tartoznak, de a korábbi, az óbirodalmi királysírokban alkalmazott Piramisszoegekkal rokonítható részek is szerepelnek közöttük. Az egyes szövegeket címek vezetik be, sok esetben a szöveg felhasználására, vagy eredetére vonatkozó megjegyzések kísérik, és jellegzetes képek tartoznak hozzájuk. A Halottak Könyve részletei leginkább papirusztekercsekről ismertek, egészen a római korig tudjuk követni a hagyományukat.

Dzsehutimesz kora előtt, a 18. dinasztia idején a sírok falainak díszítésében még nem jellemzőek a Halottak Könyve szövegei, éppen itt, II. Ramszesz uralkodása körül válnak részévé a sírszentélyek díszítési – és értelmezési – repertoárjának. Igazi virágkoruk a sírokban tehát ez a korszak, amikor Halottak Könyve nélkül kialakított magánsír nem ismert.

A korszakon belül is egy sajátos fejlődési vonal figyelhető meg. A korábbi sírok főként a Halottak Könyve képeit tartalmazzák rövidített szövegek kíséretében, és az elrendezés mintha a kísérletezés, az úrkeresés jegyeit hordozná. II. Ramszesz uralkodása idején, főként annak végén látszik megszilárdulni az az új kánon, ahol az ilusztrált teljes szövegek sorozatai jelennek meg. A következő, 20. dinasztia idejére ismét rövidebbek a szövegek, főként a címeket tartalmazzák, majd a Halottak Könyve alkalmazása a sírművészetben teljesen elenyészik.

Olyan ív rajzolódik ki tehát, mely azt mutatja, hogy a Halottak Könyve fokozatosan kerül túlsúlyba a sírszentélyek díszítő repertoárjában, és a folyamat csúcspontján az egyes fejezetek elhelyezése határozott rendszert alkot. Már a korábbi kutatás is három sírt emelt ki, melyekben ezt a legmarkánsabban érzékelhetjük. Ezek egyike Dzsehutimeszé, egy másik a szomszédjának, Nebszumenunak az édesatyjájé, akit Paszernek hívtak, a harmadik pedig Amonwahszué, annak a Haemipetnek az atyjájé, akiről feltételezzük, hogy Dzsehutimesz sírjának megalkotásában is szerepe lehetett. Ezekhez kapcsolhatjuk most már a Hoha sírcsoport forrásait is, melyek közül méretei és a fennmaradt szövegek száma alapján kiemelkedik Dzsehutimesz sírja, és ez adja különleges jelentőségét. Itt közel harminc Halottak Könyve fejezet azonosítható, némelyikük több, akár 15 szöveggel és képpel is.

Az újbíródomi papiruszokon a Halottak Könyve fejezetek sorrendje nem kötött, ez csak az évszázadokkal későbbi szerkesztés során alakul ki. Előfordul, hogy a szövegek többször ismétlődnek, több, rövidebb és hosszabb változatban is szerepelhetnek a tekercsek lineáris elrendezésében, különböző összefüggésekben, sőt egyes szövegek részletekre bontva is.

A Halottak Könyve egyes elemeinek a sírok dekorációs rendszerébe történt illesztése az egyes fejezetek, sőt ezek csoportjainak pontosabb értelmezéséhez is további támpontokat nyújt. A sírok, pontosabban a halotti kultusz számára készített sziklaszentélyek falain ugyanis nem a papiruszokon szokásos lineáris rendben követhetjük a fejezetek elrendezését, hanem a több, egymást követő szentélyhelyiség által kínált építészeti terek további dimenziókat nyitnak az egyes elemek pozícióinak és kapcsolatainak megfigyelésére.

A Halottak Könyve fejezeteket Dzsehutimesz egymást követő szentélyeinek oldalfalain és a mennyezeteken tudjuk vizsgálni. Az értelmezési lehetőségek, mint látni fogjuk, nem mindig egységesek és tisztán megérthetőek, a kapcsolatok olykor egymásba olvadnak, a határozott értelmezésre törekvő szerkesztés azonban egyértelmű és igen sokatmondó.

A sír szövegeinek, dekorációs programjának elemzése néhány szűkebb tematikus csoportot rajzol ki a Halottak Könyve fejezetek közül is. E csoportok a temetés témakörére, a túlvilágra vezető útra, a halotti kultuszra, vagy az istenek kultuszára utalnak, és van olyan csoport, melyet a mennyezetekre festettek. Ez utóbbi jól körülhatárolhatóan az égi szférához kapcsolhatóan tűnik. Annál is inkább, mivel a

mennyezetek építészeti és díszítési megoldásai nagyon jellegzetesen elkülönítenek olyan tereket, amelyeket fedettnek tekintettek, s a korábbi sírokban hagyományos szőnyegmintával díszítettek, más plafonrészeket azonban nem. Különösen az első, széles szentélyben, mintha azt fogalmazta volna meg az építész és a dekoráció tervezője, hogy a szentély pillérsorral elválasztott belső terében, tehát a második, hosszanti szentély bejárata előtt a két középső pillér porticus-szerű mennyezetet tart. Itt a korábbi, a halotti sátrat idéző szőnyegmintával díszítették a boltíves plafont, míg másutt általában festett Halottak Könyve fejezetek azonosíthatók. Az is ezt a képzetet erősíti, hogy a falak felső részén, a mennyezet alatti frízen annak jeleit dolgozták ki, mintha a falak fölött az isteni világra látnánk ki, ahol Dzsehutimesz imádja a thébai temető isteneit, Anubiszot és Hathort. Ez a motívum azonban csak a pillérek előtti, laposan fedett, nem szőnyeggel, hanem kizárólag Halottak Könyve fejezetekkel borított térben szerepel. Ennek a lapos plafonrésznek a középső részére, közvetlenül a bejárat mögött, négy Naphimnuszt írtak (HK 15), melyeket két, a felkelő és a lenyugvó Napot ábrázoló képpel illusztráltak (HK 16). Ezek valóban az égi világra történő utalások, s ez a téma folytatódik a középső két pillér közötti szintén lapos mennyezeten is, a tulajdonképpeni szőnyegekkel fedett „porticus” előtt: a szöveg és illusztrációja arra utal, hogy a halott Ré Napisten bárkájába juthat, mely az égen halad, s ez biztosítja számára az örökkévalóságot (HK 136.A).

A pillérek mögötti részben, az egyik oldalon, a szőnyegmintával fedett „porticus” melletti felületen, mely szintén ívelt, de alacsonyabb szinten, mint a porticus, egy olyan szöveg és az ahhoz tartozó kép maradt fenn, mely az eget jelképező tehén-istennőt és annak sólyomalakú urát ábrázolja (HK 71). A hosszabb, hét párhuzamos részre tagolt szöveg dramatikus jellegű, melyekben a halott egy-egy istenségtől kéri és kapja meg a túlvilági támogatást, s az ég ura ezt megerősíti. A nyolcadik részben együttesen fordul a „hét csomónak” nevezett szereplőkhöz. A kép a fejezetet egyértelműen az égi világhoz kapcsolja, szövegében is vannak erre vonatkozó utalások, papiruszon, illusztráció nélkül azonban, a sok túlvilági sztereotípiá miatt kételyeink támadhatnak a szokásos, vagy csak itt szereplő istenek asztrális értelmezését illetően („Sólyom”, Thot, Szobek, Neith istenségek). A plafonon, más égi fejezetekkel való összefüggésben történő elhelyezés azonban megerősíti, hogy a díszítés szerkesztője számára ez a szöveg, annak istenei és tartalma az égi szférához tartoztak.

Hasonló a helyzet az oszlopok előtti sima plafonfelületen a bejáratnál lévő Naphimnuszkok két oldalán. Itt az egyik összefoglaló jellegű Halottak Könyve fejezet hosszú részletei láthatóak (HK 17). Ez a sokrészes és sok képpel kísért szöveg valóban erős égi asszociációkat hordoz, de összefoglaló jellege miatt nem kizárólag, mivel sok más mitológiai utalást is szerepeltet. A 19. dinasztia második felének művésze, szerkesztője számára mégis egyértelműen ebbe a kontextusba illett.

Sajátos, és különös értelmezést nyer a pillérek mögötti tér két oldalának sík fedése, ahol ismét szőnyegmintákat azonosíthatunk. A két szélső pillér mögötti plafon

alacsonyabb szinten van, mint a belső íves fedések. A rövid oldalfalakon kettős áljajtókat ábrázoltak, melyek egy-egy ajtószárnyán Dzsehutimesz lép be a túlvilágra, illetve onnan lép elő. Az áljajtók felső elemei ívesek, és a valódi díszes bejáratok áttört faragványait idézik, ahol egyrészt az Ozirisz illetve a Napisten előtt adoráló, térdelő Dzsehutimeszt, másrészt istenjelképeket ábrázoltak. Ehelyütt is az az érzésünk, mint a plafon alatt frízszerű sávoknál, hogy mintha az áljajtó áttört, felső részein keresztül be tudnánk pillantani a bejárat mögötti másik világba.

Az áljajtók két oldalán egy-egy olyan megszemélyesített oszlopot (*dzsed*-oszlopot) jelenítenek meg, mely Ozirisz jelképe, és az oszlopot Dzsehutimesz tartja, támasztja. A motívum nem thébai eredetű, a közel kortárs memphiszi sírokban a szentélyek bejárata előtt, valódi porticusok oszlopaira faragták a megszemélyesített *dzsed*-oszlopokat, melyeket az elhunyt tart. Azt a megoldást érzékelhetjük Dzsehutimesznél, hogy a bejárat előtt oszlopokkal alátámasztott teret alakítottak ki, de az oszlopokat az áljajtó síkjában ábrázolták. A Hoha sírok mindegyikében érvényesítették egyébként a kettős áljajtó és a *dzsed*-oszlopok kompozícióját a széles szentély rövid oldalfalain, de az áljajtók előtti szőnyegmintás plafon-alakzatok kidolgozása csak Dzsehutimesz sírjában illeszkedik érzékelhetően a porticus sajátos ábrázolásához. Az oldalfalak áljajtai tehát olyan bejáratozatokat mutatnak, melyek a túlvilágra vezetnek, sziklaszentélyünkben az élők számára nem megközelíthető oldalszentélyeket, ahol a két oszloppal alátámasztott, még a mi világunkban lévő porticust szőnyegekkel fedték. Ezt az értelmezést az is megerősíti, hogy a fennmaradt egyik pillér hátoldalán, tehát az áljajtó melletti felületen Dzsehutimeszt ábrázolták, amint a túlvilágról lép elő, és ez az ábrázolás nem illeszkedik a pillérek felületeit borító jelenetekhez, ahol az istenek elé járuló, és nekik áldozatot bemutató halott képe látható.

A hagyomány és az újítások szempontjából érdemes utalni a korszak karnaki Amon főpapjainak, tehát Dzsehutimesz főnökeinek és más kortársainak sírjaiban mutatkozó megoldásokra. Nebwenenef és Bakenhonszu főpapok sírjaiban ehelyütt, a széles terem rövid oldalfalain jelennek meg azok a családi szobrok, amelyeket Tyai a legfelsőbb szentély oldalfalaira, a központi fülke két oldalára helyezett, Dzsehutimesz pedig szabadonálló szobrokkal oldott meg.

A Hoha sírok csoportjába sorolható Neferszeheru kicsiny sírjában pedig, ahol a szomszédos, már korábban készített sírok adta szűk hely miatt egyetlen széles szentélyben, lényegében sűrített formában kellett feldolgozni az egész sír koncepcióját, szintén sajátos megoldást választottak. A szentély hátfalának tengelyében Ozirisz szobrát faragták ki, melynek ideális helye a legfelsőbb szentély központi fülkéje volna. Ennek két oldalán a második szentély homlokzatán, a bejárat két oldalán szokásos szentélykeretben ábrázolt szobrokat készítettek a tulajdonosról. A rövid oldalfalak egyikén jelenik meg a családi szobor, vele szemben pedig, a másik áljajtó helyén, ahhoz hasonló kidolgozásban nyílik az a valódi bejárat, melyen a sírkamrához vezető, lejtős folyosó közelíthető meg.

Visszatérve a plafonok megoldásaihoz, Dzsehutimesz belsőbb szentélyeiben sorra olyan Halottak Könyve részleteket találunk, melyeket az égi világhoz kapcsolhatunk. A második, hosszanti szentélyének plafonján ismét azonosíthatjuk annak a Halottak Könyve szövegnek és kísérőképeinek a maradványait, amely az első, széles szentély bejárata mögötti felület két oldalán található (HK 17). Ezen kívül más Halottak Könyve részletek is megjelennek itt, mégpedig olyanok, amelyeket az úgynevezett „átváltás fejezetek” (HK 76–88) közé sorolhatunk. Ezeket a szövegeket, melyek arra utalnak, hogy a halott különböző alakokban (arany sólyom, lótuszvirág, Ptah isten, fönix, kócsag, fecske, stb.) ölthet testet, többféleképpen is megkísérelték értelmezni. A legvalószínűbbnek tűnő értelmezés szerint az átalakulások a Napistennel történő azonosulás fázisaira utalnak, aki égi útja során különböző alakokat ölt.

A harmadik, legbelső szentély plafonján ismét a Nap-bárkára utaló fejezet (HK 130), a sírkamrához vezető folyosó első szakaszából kialakított oldalkamrában pedig az istenek égi hálóját feldolgozó fejezet látható (HK 153.A).

A második, hosszanti szentély oldalfalait a csak a Hoha sírokban megfigyelhető, vízszintesen végigfutó *cavetto-torus* alakzatok két részre osztják. Fölötte, a plafon alatti frízszerű sávban olyan sorozat részei maradtak fenn, melyek mindkét oldalon 6-6 jelenetben Dzsehutimeszt egy-egy istenség előtt mutatják. A szövegek a 12 istenséget egy-egy órához kapcsolják, ez is egy Halottak Könyve fejezet változata (HK 172). A szentély bejárata fölötti belső falon pedig a Napbárkát látjuk, melyben Dzsehutimesz is immáron helyet kapott, és ezt a jelenetet a felkelő és lenyugvó Nap-hoz intézett himnuszok kísérik.

Ismét azt a tervezési megoldást figyelhetjük meg, amely az első, széles szentély frízeinél is feltűnt, hogy a plafonok díszítése az oldalfalak felső szegélyében is az égi szférához kapcsolódó elemeket tartalmaz. Nem az oldalfalak asszociációit követi, hanem a plafon díszítésének témakörébe illeszkedik. Az építészeti-díszítési megoldás magyarázatául az egyiptomi ég-elképzelés és -ábrázolások szolgálhatnak, amelyek az eget ábrázoló hieroglifa képében is tükröződne, ahol az ég világa kétoldalt függőlegesen lenyúlik.

Dzsehutimesz belsőbb szentélyeinek plafonján egyébként nincs nyoma szőnyegmintáknak, azok legfeljebb az átjárókban jelennek meg. Itt tehát az égi világ borul a szentélyekre, mégpedig a túlvilági égé, mert – ahogyan az oldalfalak képei, szövegei jelzik – már nem e világ mezsgyéin járunk. Ha innen tekintünk kifelé, akkor a második, hosszanti szentély bejárata előtti „porticus” szőnyegmintás plafonja arra utal, hogy ott, az első, széles szentélyben még a földi világ építménye áll, azon túl azonban már a túlvilági ég bontakozik ki. A plafonokon és az égi világ megjelenítésén túl Dzsehutimesz szentélysorának főtémái közül is kiemelkedik a túlvilág felé vezető út, illetve a halott kultusza. Sajátosan sztereotip kidolgozást kapott a Hoha sírcsoport többségében a kettő összefüggése általában is. Az Amarna-kor utáni sírszentélyek díszítése oly módon is fokozatosan átalakult, és e sírokban egységesülni

látszik, hogy a korábbi, szórt, belső alapvonalakat és hierarchiákat alkalmazó komponálást az egymás fölött kialakított sávszerűen futó sorozatok váltják fel. E sorozatok sávjai egyben tematikai különbségeket is megfogalmaznak.

Az első, széles szentély hosszanti falain, tehát a bejárat két oldalán és az azzal szemközt falon három sáv (regiszter) jellemző. Az a Halottak Könyve fejezet jelenik meg az egyik sávban, melyben az elhunyt a túlvilág kapuőrei előtt tesz bizonyosságot arról, hogy megtisztult állapotban, a megfelelő ismeretek birtokában és a szükséges felszereléssel ellátva juthat tovább Ozirisz felé vezető útján (HK 145).

A Hoha sírokban a másik két sáv egyikében a halottat álló helyzetben ábrázoló szobrán végzett szájmegnyitás rítusainak igen ősi szövegei és képsorai tulajdonképpen a halotti kultusz előkészítését mutatják be. Az alsó sávban mindig áldozati jelek szerepelnek, ahol az elhunyt kapja az áldozatokat. Ebben a sávban a kísérészövegek többnyire a sztereotip áldozati formula változatai, de Dzsehutimesznél szerepel közöttük olyan, a Halottak Könyve részletként ismert szöveg is, mely az újév ünnepéhez kapcsolódik, és a fáklya- illetve gyertyagyújtás rítusával biztosítja számára a fényt (137.A).

Arra a kérdésre, hogy milyen jelentést hordoz a sávok elrendezése, van-e valamilyen olvasati hierarchiájuk, az a megfigyelés nyújthat támpontot, hogy mindig az alsó sáv halotti kultuszhoz kapcsolódó földi világa fölött áll másik két regiszter. A középső és felső sáv témái közötti esetleges hierarchia vizsgálatakor azonban azt figyelhetjük meg, hogy ez nem teljesen egységes még abban a négy Hoha sírban sem, melyek egymáshoz leginkább hasonlítanak. Három közülük, (Nefermenu, Nebszumen, és Ipiy sírja), a szájmegnyitás szertartásait, tehát a halotti kultusz előkészítésének témáját a felső sávba helyezte, a középső sávba pedig a halott túlvilági kapuk előtti helyállítását (HK 145). Dzsehutimesz művésze a két sáv sorrendjét megfordította, s a három közül nem a középsőben, hanem a felsőben vezeti végig a túlvilági kapuk sorát.

A szájmegnyitást a felső sávban megjelenítő három sír esetében – felülről haladva – a halotti kultusz előkészítését (szájmegnyitás) a halál és a túlvilágra vezető út követi (HK 145), az alsó sávban ábrázolt halotti kultusz ezek után kezdődhet. A sávok olvasata tehát időbeli lehet, a felsőtől kezdődően lefelé olvasandók egymás után. Úgy is fogalmazhatunk, hogy a túlvilágra jutást mintegy keretbe foglalja a halotti kultusz előkészítése, és annak majdani gyakorlata.

Dzsehutimesz esetében, ha itt is a felső sávtól indulunk, az olvasati sorrend a túlvilági utazással kezdődik (HK 145), s ezt követi a kultusz előkészítése, a szájmegnyitás, majd a halotti kultusz gyakorlata. Ebben az esetben, ha szintén időbeli sorrendben gondolkodunk, nemcsak a halotti kultusz követi a halált és az Oziriszhoz való utazást, hanem a halotti emlékmű kultusztárgyainak élővé tétele is.

A szájmegnyitás rítusait a koporsóba zárt holttesten is elvégezték a gyászolók jelenlétében. Ez nyilván a halál után történt. Logikusnak tűnik az is, hogy nem a halál előtt, hanem a már elhunyt személy lélekformáinak lehet arra szükségük, hogy

evilági anyagokból készített, őt ábrázoló tárgyakban, szobrokban megtestesülve erre a világra visszatérhessenek. Dzsehutimesz sorrendje e logikát képviselheti a szájmegnyitás túlvilági utazást követő megjelenítésével. A sorrend értelmezésében, a Hoha sírok kétfajta megoldásában mindenesetre bizonytalanság, esetleg a szerkesztő, számunkra nem mindig kitapintható egyéni asszociációinak lehetősége mutatkozik. Dzsehutimesz sírjának egyébként is igen átgondolt szerkesztése talán azt valószínűsítheti, hogy itt egy következetlennak érzett ábrázolási gyakorlatot más logikával helyesbítettek.

Egyébként az első, széles szentély három ábrázolási sávjának mindegyike – kidolgozottságát tekintve – a maga nemében remekmű. Párhuzam nélküli például a felső sáv megfogalmazásában az, hogy a túlvilág kapui felé féltérden, olykor felesége kíséretében közelítő Dzsehutimeszt minden második képen, minden második kapu előtt úgy ábrázolták, hogy a hozzánk közelebb lévő lábát emeli, és a másikon térdel, a közöttük lévő képeken pedig éppen fordítva. A jelenetsor azt a hatást kelti, mintha haladna, tehát a képsorozat eszközével a művész a mozgást is megkísérelte ábrázolni.

3.1. PÁRBESZÉDEK

A túlvilág kapui előtt megjelenő Dzsehutimesz jeleneteit kísérő szövegek párbeszédet rögzítenek. A kaput őrző, szentélyben kuporgó istenségek olyan kérdéseket tesznek fel neki, amelyek arra vonatkoznak, hogy amellet, hogy megfelelően megtisztult állapotban jutott-e el idáig, milyen vízben tisztult meg, milyen olajjal kente magát, milyen ruhát visel, és milyen fából van a botja. A válasz a tizennégy kapu mindegyike előtt más, tehát Dzsehutimesznek nagyobb készletekkel kell rendelkeznie ezekből az eszközökből és anyagokból a túlvilági utazás során. A kérdések sora tehát nemcsak azt jelentheti, hogy éppen milyen ruhában van, és milyen olajjal van megkenve, hanem azt is, hogy rendelkezik-e a túlvilágra jutáshoz szükséges teljes eszköztárral. A többször is kirabolt, majd újra felhasznált sírban Dzsehutimesz sírmellékletei közül keveset tudunk azonosítani, és egyébként is kevés olyan sír maradt ránk, amelyekben épen megmaradtak a mellékelt tárgyak. Ahol azonban megmaradtak, legalább részben éppen ennek az eszközkészletnek felelnek meg. A túlvilági kapuk megközelítéséről szóló Halottak Könyve szövegsorozat azt a képet árnyalhatja, hogy a sírmellékletekre, számos ruhafélére, különböző fafajtákból készült botokra, olajakra, illatszerekre a halottnak a túlvilágon lesz majd szüksége, avagy inkább az odavezető út során, amikor az egyes próbatételek idején más és más öltözetben, más bottal, más-más olajjal kenekedve kell megjelennie. A folyamat pedig éppen itt, a sír sziklába vágott szentélyeiben zajlik.

Hasonlóan gazdag az áldozati jelenetek sorozata is Dzsehutimesz első szentélyének alsó ábrázolási sávjában. A bejárat falon, a bejárat két oldalán, szimmetrikus

elrendezésben három–három ilyen jelenetet tudunk rekonstruálni, talán ennyi halotti ünnepet. Ezek a tulajdonképpen sztereotip jelenetek öt és feleségét mutatják ülő helyzetben, és nekik mutat be áldozatot egy férfi, akit több helyütt is fiukkal, Amenmesszel azonosítanak a szövegek. A hátfal két részén azonban csak egy-egy jelenet található. Az egyikben, az áldozó fiú mögött Dzsehutimesz atyja, anyja és további három rokon ül. Olyan áldozati időpontról lehet tehát itt szó, amikor fiuk a szertartás során nemcsak szüleivel, hanem további halott elődeivel, rokonaival is kapcsolatba remélhetett kerülni.

Még érdekesebb az áldozati sorozat másik, teljes falat elfoglaló jelenete. A Dzsehutimesz házaspár előtt leányuk mutat be áldozatot, de nem anyagi jellegű, megfogható áldozatot, hanem egy lantszerű, húros hangszerrel kísérvé dalt zeng szüleinek. A dal szövege más sírból is ismert, ősi szövegtípus, hárfásdalnak nevezzük, mert általában hárfa kísérettel, vak muzsikuskok adták elő. Rövidebb változatai *carpe diem* típusú megközelítésben arra szólítanak fel, hogy éljünk boldogan, élvezzük az életet, amíg lehet, mert úgyis eljön a halál. A Dzsehutimesznél is előadott hosszabb változat inkább a túlvilág békés hangulatát idézi fel, ahol az istenek körében boldogságra lelünk.

A sírban és általában a sírokban ránkmaradt hosszabb feliratok többnyire ritmikus, versszerű szövegeket tartalmaznak. A hárfásdalokat kísérő képek azonban azt is jelzik, hogy ezeket a dalokat bizonyosan zenei kísérettel adták elő. A sír istenekhez és a halotthoz intézett himnuszainak és imáinak ritmikus hanghatása mellett itt egy újabb dimenziót érzékelhetünk, a zene, a hangszeres zene jelenlétét, mégpedig a halotti kultusz jeleneteinek ábrázolásai között, talán éppen annak csúcspontján.

3.2. VISSZA A TÚLVILÁGRA VEZETŐ ÚTRA

A túlvilágra vezető utazásra visszatérve, annak megfogalmazásában időbeli különbség érezhető Dzsehutimesz első és a második szentélyének hosszabb sorozatai között is. Az első, széles szentélyben, még a másik világ kapui előtt járunk (HK 145). A második szentélyben azonban már megjelennek a túlvilág régiói: barlangok, halmok, veszedelmes őrizőikkel (HK 149 és 150); majd az a jól ismert fejezet, ahol a túlvilági szántást-vetést ábrázolják (HK 110); a világrendet biztosító erők ábrázolása a bika és hét tehén valamint az égtájak négy evezőjének motívumaival (HK 148); és persze a leggyakoribb, a Halottak Könyve 125. fejezete, mely az Oziriszhoz jutás legfőbb állomása, a túlvilági bírászkodás fázisait mutatja be. A legbelső szentély központi fülkéje rejti az istenképmást, Dzsehutimesznél Oziriszt, akihez az út vezet.

Dzsehutimesz sírjának első szentélyében, a túlvilági kapukat megjelenítő sorozat utolsó, 15. jelenetében azonban már azt láthatjuk, hogy Hórusz Ozirisz elé vezeti a halottat, felesége társaságában, s ezzel meg is elégedhetnénk. Az utazás azonban foly-

tatódik a második szentélyben. E kiábrándító helyzet megismétlődik a szív mérlegelésének jeleneténél (HK 125), amikor ismét Ozirisz elé érkezőnk, s minden rendben lenni látszik, ám megint tovább kell haladni, és így tovább, talán nem is lesz soha vége. Még azt is fölvethejtük ennek alapján, hogy a túlvilágra jutás újra és újra, különböző formában ismétlődik az idők végezetéig?

A jelenség magyarázata azonban valószínűleg nem ez. Sokkal valószínűbb, hogy azzal kell magyaráznunk, hogy a hosszú, sorozatszerű Halottak Könyve fejezetek eredetileg önálló könyvekként dolgozták fel a témát, persze a befejező jelenetekkel együtt, ahol már meg is történt a beteljesülés. Az általában dramatikus, párbeszédre épülő, történetyszerű megoldások a túlvilág felé vezető útról, ennek szimbólumai, helyszínei, szereplői és eszközei különbözőek voltak az egyes feldolgozásokban. Viszont a Halottak Könyve gyűjteménye az Újbirodalom idején már integrálta ezeket az eredetileg önálló könyveket.

A szimmetrikusan szerkesztett sziklasírok térbeli kialakítása, az építészetiileg is meghatározott kulminációs pont, Ozirisz, vagy más halotti istenség fülkéje, a képeken az emberalakok beállításai, haladása, és – mint láttuk – a sorozatok időbeli egymásutánja egyértelműen a cél felé haladás képzetét kelti. E szerkesztésben a részkönyvek záró Oziriszai fölöslegesnek tűnnek, hiszen Oziriszt csak az út végén érhetnénk el. A sírok szerkesztése mégis mechanikusan megőrzi a részkönyv – a sok részből álló Halottak Könyve fejezet – teljes anyagát, befejezését is, s éppen ez a korszak jellemzője, hogy teljes anyagokat közöl, nemcsak a sorozatot képviselő egyes részleteket, mint korábban, vagy a későbbi korszakok sírjaiban.

A sírok folyosószerű, második szentélyét a Maat csarnokának, a rendezett világot jelképező csarnoknak is szokás nevezni, ahol a túlvilági bíraskodás (HK 125) zajlik, mely a Hoha sírok többségében valóban itt szerepel. Ez is hosszú, többrészes fejezet. Legfontosabb részei egyrészt a negatív konfesszió, annak a túlvilági bírák előtti bizonyítása, hogy a kérelmező mentes minden bűntől és tisztátalanságtól, másrészt a mérlegelési jelenet, ahol az öntudatot hordozó szívet istenek mérik össze a rendet, igazságot jelképező Maattal. E részeket a bűnök tagadását tartalmazó bevezető és záró szakaszok keretezik, és végül juthatunk Ozirisz elé.

Dzsehutimesz sírjában, talán egyedülállóan a sorozat teljes anyaga szerepel, a második szentély „északi”, a befelé való haladás szerinti jobb oldali falán, más Halottak Könyve fejezetekkel együtt, mégpedig a túlvilágra vezető út összefüggésében. Ezek a szövegek ennek az útnak két, különböző aspektusát képviselik. Más megközelítésben úgy is fogalmazhatnánk, hogy Dzsehutimesz két különböző utat követ párhuzamosan a két sávban, melyek célpontjait különböző képekkel fejezték ki.

A felső sávban az út célja az isteni világ több jelképe közül kiemelkedő Ozirisz szent helye, Abüdosz szimbóluma (HK 143). Az után jutunk ide, hogy a szentélyben ábrázolt 42 isteni bíró előtt Dzsehutimesz tételesen kijelenti, hogy mely bűnöket nem követett el, majd az isteni világ lakóival történő találkozást jelképezi az a hosz-

szű, kétrészes, litániaszerű szöveg, amely egyrészt az összes isteneket, másrészt Ozirisz minden alakját tartalmazza (HK 141 és 142).

Az alsó sáv útvonalának végső állomása a temetőben ábrázolt sír, mely szent hely ugyan, a felső sávban ábrázolt isteni világgal mégsem azonos. A sírnál a halottat a „nyugatot” megszemélyesítő Amentet istennő fogadja, s öleli magához, akihez az himnuszt zeng.

A végső nyughely megközelítéséhez a felső sávéhoz hasonló, de nem azonos próbákat kell kiállnia. Itt jelenítették meg a mérlegelési jelenetet, mely határozottan elkülönül a felső sáv bevezető, rövidebb és kidolgozottabb, hosszabb negatív konfeszzióitól. A két sáv itt talán nem időbeli különbséget jelezhet, hanem azt, hogy a két folyamat párhuzamosan, nem egymás után történik. A szív mérlegelését követően – egy beiktatott Ozirisz-jelenet után, ahol Hórusz mutatja be – Thot vezeti a legfőbb istenek elé, és ő ismerteti újra Dzsehutimesz büntelenségének részleteit, a mérlegelés eredményét. Thot ajánlására az istenek magukhoz fogadják, így juthat Amentethez, illetve sírjához.

Mindkét út Dzsehutimesz küzdelmét mutatja be a halál utáni létért. A szerkesztés érzékenysége azonban nemcsak a végcélok metaforáinak eltérésében érvényesül, a szövegek is finom megkülönböztetéseket tartalmaznak. Dzsehutimesz másként viselkedik a két sáv két útján. A felső sávban aktív: folyamatosan beszél, érvel az isteni világ képviselői előtt, de segítség nélkül, magányosan küzd. Az alsó sávot az jellemzi, hogy róla beszélnek, és történnek vele a dolgok. Még a mérlegelési jelenetet kíséző szövegben is (HK 30.B), amikor ő szólal meg, nem a mérlegelésben résztvevő isteneket, Anubiszt, vagy Thotot szólítja meg, hanem saját öntudatát képviselő szívét biztatja. Az alsó sáv útján sokkal mélyebb vizsgálatot kell kiállnia, mint amit meggyőző szavaival a felső sávban meg tud oldani, s ehhez a szív bizonyágtételével meggyőzött Hórusz, majd Thot nyújt segítséget, akik büntelenségét igazolván, a továbbiakban érdekében érvelnek.

A szemben lévő fal jeleneteit szintén két sávban rendezték el. A felsőben az egyiptomi sírművészet szintén jól ismert jelenetei maradtak fenn, amint várható, sorozatszerűen, és ismét teljességre törekedve. Dzsehutimesz hálóval madarak tömegét ejti el, majd két szimmetrikus jeleneten, egymással szembefordított bárkákon állva egyrészt halat és teknőcöt ejt el szigonyával, másrészt bumerángszerű dobófával madarakra vadászik. A képekről azt gondolnánk, hogy valamiféle túlvilági kellemes időtöltésről, úri passzióról lehet szó. A képekhez tartozó szövegek azonban egyértelművé teszik, hogy itt a káosz világrendet veszélyeztető erőinek legyőzését jelenítették meg (HK 161). A jelenetek Dzsehutimeszt ezzel az isteni, a rendezett világot újra- és újrateremtő dimenziójába emelik.

Az alsó sáv szintén nem a szemben lévő fal túlvilági utazását mutatja, hanem egy olyan ősi jelenet újrafogalmazása, melynek eredeti formája az úgynevezett bankett-jelenet, elegáns hölgyek és urak, rokonok, barátok lakomájának ábrázolása.

Dzsehutimesz hosszú jelenetén a lakoma, az italozás motívumainak nincs nyoma. Viszont két sorban az ő és felesége családjának nem kevesebb, mint 48 tagja, vélhetőleg a fellelhető, minden számon tartható rokon ül. Elöl a férfiak, mögöttük a nők, szemben a Dzsehutimesz házaspárral és talán már szintén halott leányukkal, akinek elsőszülöttjük, Amenmesz áldozatot mutat be. A töredékes szövegből az állapítható meg, hogy Dzsehutimesz szól a rokonaihoz, az erkölcsös életre hívja fel a teljes nemzetség figyelmét, és áldozatokat kér kultusza számára. A jelenet töredékesen ráánkmaradt szövegeiben ünnepre, halotti ünnepre való utalás ugyan nem azonosítható, mégis az első, széles szentély alsó sávjainak áldozati jelenetsorával rokonítható, annak folytatásaként is felfogható. Az élők lépnek itt kapcsolatba az áldozatokat fogadó családfővel, de nemcsak áldozatokkal járulnak elé, hanem a kapcsolatteremtés másik csatornája érvényesül, Dzsehutimesz nyilvánul meg öelöttük.

Dzsehutimesz a királyi írnok címet is viselte, hasonlóan azokhoz a kortársaihoz, akiknek sírjaival az ő nyughelyét is összehasonlíthatjuk. Ez a cím nem foglalkozására, hanem magas képzettségére utal. Írástudó volt, és – ha az Élet Házának tudósa-ihoz talán nem is mérhető a halotti szövegek mélyebb ismerete – a sírjában megjelent szövegeket el tudta olvasni. Ugyanígy fia, Amenmesz, aki a képek készítésekor még ereje teljében lévő korban lehetett, harciszekér egység parancsnoka volt, és a sírban ábrázolt rokon férfiak többsége is az elit fegyvernem katonai vezetői címét viselte. A társadalomnak az a csoportja, akik számára az ilyen sírokat készítették, illetve elődeik halotti kultuszának gyakorlásában szerepük volt, tisztában voltak a szövegek, ábrázolások jelentésével, illetve az építészeti terek és a bennük létrehozott, azokat is értelmező díszítés összefüggéseivel. Elképzelhető, hogy a tervezés, szerkesztés folyamataiban is részt vettek. Valamilyen szinten tudatában voltak a számukra létrehozott bonyolult, többfunkciós alkotás jellegével, a hagyományban elfoglalt helyével, és az újítások, egyedi megoldások jelentőségével is.

Az Újbirodalom idején, az Amarna-kort követően, különösen Dzsehutimesz korában az a szerkesztési elv mutatkozik meg a sírok építészeti megoldásaiban és díszítő programjaiban, melynek lényege a rendelkezésre álló, hagyományokat követő, kötött, kanonizált, de viszonylag nagy repertoár szabad gondolattársításokkal történő szerkesztése, új variációk létrehozása. A szentélysorok építészeti tereiben a képek, szövegek tömegével kidolgozott díszítés igen gazdag lehetőséget adott a sírban létrehozott környezet olyan kialakítására, mely a szent hely sajátos funkcióit szolgálta. A sír az ősi hagyományokat követve, a temetést és a halottak kultuszát szolgáló, erre a célra elkülönített tágabb környezetben, a halottak városában olyan, az örökkévalóságnak szánt tér, amely amellet, hogy a halott múlandó testét őrzi, az átmenet tere is, ha úgy tetszik egyben olyan virtuális tér is, melyben egyrészt a halott lelke eljuthat az örökléthez, majd térhet vissza erre a világra, másrészt az ittmaradottak léphetnek kapcsolatba vele és a túlvilág isteneivel.

IRODALOMJEGYZÉK

- Assmann, J. (2003). The Ramesside tomb and the construction of sacred place. In N. Strudwick, & J. H. Taylor (Eds.), *The Theban necropolis. Past, present and future* (pp. 46–52). London: British Museum Press.
- Bács, T. (2008). Újbirodalmi sírművészet: a kezdet kérdései. *Ókor*, 7(1–2), 3–13. http://okorportal.hu/wp-content/uploads/2013/03/2008_1_2_bacs.pdf (letöltés: 2014. 03. 23.)
- Fábián, Z. I. (2008). A Halottak Könyve a thébai nekropolisz újbirodalmi sírjaiban. *Ókor* 7(1–2), 14–28. http://okorportal.hu/wp-content/uploads/2013/03/2008_1_2_fabian.pdf (letöltés: 2014. 03. 23.)
- Kákósy, L., Bács, T. A., Bartos, Z., Fábián, Z. I., & Gaál, E. (2004). The Mortuary Monument of Djehutymes (TT 32). *Studia Aegyptiaca. Series Maior I.*(1–2). Budapest: Archaeolingua Alapítvány.
- Kitchen, K. A. (1980a). Ramesside inscriptions historical and biographical, III. (pp. 302–305). Oxford: B. H. Blackwell Ltd.
- Kitchen, K. A. (1980b). *Pharaoh triumphant. The life and times of Ramesses II.* (pp. 139–140). Cairo: The American University in Cairo Press.

A SZERKESZTŐK LÁBJEGYZETEINEK HIVATKOZÁSAI

- Dúll, A. (1996). A helyidentitásról. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 36(4–6), 363–391.
- Dúll, A. (2002). Ember és környezet affektív kapcsolata: a helykötődés. *Alkalmazott Pszichológia*, IV(2), 49–65.
- Dúll Andrea (2009). *A környezetpszichológia alapkérdései. Helyek, tárgyak, viselkedés.* Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Francaviglia, R. V. (1971). The cemetery as an evolving cultural landscape. *Annals of the Association of American Geographers*, 61(3), 501–509.
- Horváth, Cs., & Prutkay, J. (2005). *Kegyeleti jogtár.* Budapest: PolgART Könyvkiadó Kft.
- Kunt, E. (1990). Emlékezés és felejtés, avagy a halál három kalapja. In A. Bán, & J. Kotics (Eds.), (2003). *Kunt Ernő. Az antropológia keresése. Válogatott tanulmányok* (pp. 78–87). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Miller, D. S., & Rivera, J. D. (2006). Hallowed ground, place, and culture: The cemetery and the creation of place. *Space and Culture*, 9, 334–350.
- Varga, K. (2012). Suggestive communication with critically III patients in the context of death and dying. In S. Kreitler (Ed.), *Health psychology research focus confronting dying and death* (pp. 293–314). New York: Nova Science Publishers.

A szuggesztív környezeti kommunikáció: alapelvek és működés

Nemrégiben volt egy beszélgetés a televízióban egy bankrablóval, akit a sorozatos betörések után elkaptak, és éppen bekísérték őt a büntetésvégrehajtás egyik intézetébe, amikor a lépcsővel szemben meglátta a református egyház helyi csoportjának postaládáját. Elmondása szerint ez a környezeti elem, abban a kiélezett lélektani helyzetben mélyreható változást hozott az életében: egy csapásra elkötelezettjévé vált az egyháznak, és évek óta gyakorló híve is. Sosem tudhatjuk, mit vált ki bennünk egy környezeti elem önkéntelen szuggesztív hatása.

A bevezető fejezetben (Varga & Dúll, jelen kötetben) említettük, hogy a kötetünk megjelenéséig külön szálon futott a környezetpszichológia és a szuggesztív kommunikáció története. Ebben a könyvben – sokféle tudományterületet és tapasztalatot képviselő szerzőink segítségével – összekapcsoltuk a két témát. Zárófejezetünkben igyekszünk levonni a tanulságokat és lefektetni az új terület, a szuggesztív környezeti kommunikáció alapelveit. Ehhez azt a módszert választottuk, hogy a két területhez kapcsolódó közös szempontok mentén haladunk a megbeszélésben, sok példát felsorolva. Ezek egy része elméleti hangsúlyú, más részük gyakorlati, alkalmazási szempontokat vet fel.

1. A környezeti hatások és a szuggesztíók közös vonásai

A szuggesztív kommunikáció alapmechanizmusa a hatásgyakorló részéről a befolyásolási szándék. Mind a szuggesztíók, mind a környezeti hatások esetében közös vonás, hogy

- az „üzenet” küldése lehet tudatosan megfontolt, megkomponált. Néhány szuggesztíós szakember, így például M. H. Erickson¹ előre megírta több szövegét; vagy a környezeti oldalról ilyen egy környezettudatos városka kommunikációja (lásd Neel, Sadalla, Berlin, Ledlow, & Neufeld, 2014), de a városmárkázás (urban branding) is ebbe a témába tartozik (Vanolo, 2008).
- Ugyanakkor mindkét hatásrendszer akkor is hat, ha ez a szándékos mozzanat hiányzik. Ilyen helyzet áll elő például, ha egy kereszteződésben kell útvonalat

¹ http://hu.wikipedia.org/wiki/Milton_H._Erickson (letöltés: 2015. 04. 11.)

választani (Zacharias, 2001), vagy ha meggondolatlan szófordulatokkal tájékoztatnak egy beteget (lásd Varga, 2013 több példáját, amit sok esetben a tudatosan alkalmazott „ellen-szuggesztíó” hoz rendbe).

- Mindkét területen lehet maga a tudatos (hatás)tervezés sokféle, a „hobbiszintű” hozzáértéstől a körültekintő professzionalizmusig. Ugyanakkor akármenynyire széles sávú a szakmai átgondoltság, mindig marad olyan szféra, ami (a küldő számára sem) tudatos, így nem tervezhető (és nem is tervezett). Például a világítás gondos átgondolása mellett is okozhat diszkomfort érzést (Winterbottom & Wilkins, 2009).
- Mindkét üzenrendszer lehet a befogadóra nézve pozitív (segítő, előrevívő), illetve kártékony. Fontos hangsúlyozni, hogy gyakran, ami az egyik befogadónak kedvező, a másíknak semleges, kellemetlen vagy épp ártalmas lehet (Pierrette, 2012). Mindennapi közepes intenzitású zaj-helyzetekben – amelyeknek nincs kimutatható hatása a hallásra – például az emberek gyakran panaszkodnak irritáltságérzésről és arról, hogy „valahogy” nehezebben dolgoznak és rosszabbul teljesítenek (Boman & Enmarker, 2004). Az orvosi helyzetekben is igaz ez: van, amikor az segít, ha az eljárás részleteit magyarázzák el a betegnek, másoknál pedig éppen valamilyen teljesen más, kellemes élményben való elmélyülést igyekeznek elősegíteni a szakemberek (Kessler, 1997/2005).
- Mindkét terepen számos olyan jelenséget, példát találunk, aminek ismert a fontossága (például a színek szuggesztív ereje, amire már nagyon régen felhívta a figyelmet pl. Zenzen, 1977, vagy a szuggesztíók több egészségügyi területen való előnye, lásd Kekecs & Varga, 2011), mégsem épül be az általános gyakorlatba.

A környezeti hatásoknak és a szuggesztíóknak tehát számos közös működési folyamata van.

2. A szuggesztív környezeti kommunikáció működési mechanizmusai

A szuggesztív hatások nem tudatosuló befogadása alapvető. Erre vonatkozóan a környezetpszichológiából is számos példát hozhatunk. A környezetpszichológia alapvető felfedezése volt, hogy környezeti hatások alapján véve nem tudatosuló természetűek. Az a felismerés, hogy a környezet hat, de nem értjük, hogyan – a környezetpszichológia létrejöttének egyik legfontosabb alapja volt. Harold Proshansky (1920–1990), amerikai szociálpszichológus, a környezetpszichológia alapítója egy pszichiátriai kórházban zajló események tanulmányozásakor jött rá az 1960-as években, hogy annak „az elvnek a megvalósításához például, hogy a pszichiátriai páciens

környezetének »melegnek«, »barátságosnak« és »megnyugtatónak« kell lennie, értenünk kellene, hogy a fizikai környezet milyen viszonylatban van a többi – pszichológiai és társas – emberi környezettel” (Proshansky, Ittelson, & Rivlin, 1970. 27 – lásd ehhez Dúll, 2012a).

2.1. FELHÍVÓ JELLEG

A tárgyak, a környezetek „üzenete”, felhívó jellege azonban már sokkal korábban foglalkoztatta a pszichológusokat. Nem mellesleg, ezekben a megközelítésekben gyakran hangsúlyos a személy–környezet kölcsönkapcsolat is. Kurt Lewin (1972) mezőelméletében például fontos szerepet játszik a tárgyak felszólító jellege, funkcionális potenciálja. Minden tárgy sokféle cselekvési lehetőséget magába foglal. Ezek közül a cselekvő azokat használja, amelyek szükségletét kielégítik. Egy téglá például „üzeni”, hogy használható egymásra rakásra (építkezés), ha végighúzzuk a földön, nyomot hagy (rajzolni lehet vele), de nehezeknek is jó és így tovább, sorolhatjuk a pozitív alkalmazási lehetőségeket. Természetesen használható negatív cselekvésekre is, például le lehet ütni vele valakit. A felhasználó a számos lehetséges használati lehetőségéből azokat ragadja meg, amelyek aktuális „szükségleti feszültségét” (vö. Lewin, 1972) csökkentik. A tárgyak vonzó vagy taszító felszólító jellege nem a tárgy vagy a személy tulajdonsága, hanem a személy (észlelése, emlékei, képességei stb.) és a tárgy (formája, anyaga, mérete stb.) *viszonylatában*, az észlelésben definiálódik. (A felszólító jelleg tárgyalását és egyéb pszichológiai területeken, pl. az alaklélektanban lezajlott átértelmezéséről lásd pl. Koffka, 1935/1974)

2.1.1. Környezeti kommunikáció affordanciák útján

A lewini felszólító jelleg fontos inspirációt jelentett Gibson (1979) affordancia fogalma számára. Gibson „az affordancia fogalmát vezette be azoknak a faj-, illetve egyedspecifikus cselekvési lehetőségeknek a megragadására, amelyek a világgal való közvetlen, jelentésteli kapcsolatunk alapját alkotják.” (Szokolozszy & Dúll, 2006. 18; vö. Scarantino, 2003) „Egy szilárd, vízszintes, egyenes, kiterjedt felület lehetővé teszi például a futást egy két- vagy néglábú állat számára, a víz viszont elmerülést vagy úszást tesz csak lehetővé. Ugyanazon felület vagy tárgy számtalan cselekvést »kínál fel«, egyidejűleg: ugyanazon felületre rá lehet lépni, ülni, rárakni valamit, és így tovább. Az organizmus a számára éppen fontos affordanciákat használja ki, és cselekvéseit szükség szerint módosítja: ha egy hasadék nem átléphető, akkor átugorható, vagy átmászható. A környezet affordanciái tehát ténylegesen se nem tisztán objektív, se nem tisztán szubjektív tulajdonságok, vagy, ha tetszik, egyszerre

objektívek és szubjektívek. »Az affordancia fogalma keresztülvág az objektív – szubjektív kettősségén és segít megérteni e dichotómia helytelenségét« (Gibson, 1979. 129). A környezet affordanciái közvetlenül észlelhetőek, mivel a környezetét aktívan felfedező észlelő egyértelmű információ birtokába juthat a környezet affordanciáira vonatkozóan. Az affordancia fogalom egyik jelentősége az, hogy az érték és jelentés fogalmait, melyeket hagyományosan szubjektív, privát tartalmakként fogtak föl, objektív, valós, de egyúttal szubjektum-függő relációs viszonyban horgonyozza le.» (Szokolszky & Kádár, 1999. 291) Az affordancia alapvető hatásmechanizmusának lényege, hogy az információ tudatos agyi reprezentációs folyamatok igénybevétele nélkül felvehető az élőlény (jelen esetben az ember számára) – vagyis önkéntelenül, automatikusan hat. A szuggesztív környezeti kommunikáció egyik jól leírható formája.

Az affordanciákat a szuggesztív környezeti folyamatok szempontjából nemcsak a felületek, tárgyak szintjén, hanem magasabb környezetszerveződési szinteken is értelmezhetjük. Ez látszólag távol esik Gibson eredeti koncepciójától, ám számos tanulmány megkísérelte már – sikerrel – a fogalmat szélesebb körben értelmezni (pl. Kytta, 2004; Wineman & Peponis, 2010). A jelen kötet fejezeteiben tárgyalt jelenségek több ponton értelmezhetők az affordanciák mentén. Ilyen például a tabletták alakjának autoszuggesztív hatása (lásd Köteles Ferenc, illetve Uram Dóra tanulmányát kötetünkben) – a pirulák hatásának elvárását erősen befolyásolja például az észlelt lenyelhetőségük. Hasonló affordancia-hatásokra vezethető vissza, amit Asbót Kristóf a hely szelleméről, a kommunikációs niche-ről írott tanulmányában említ: az emberi test saját méretéhez illesztett a közvetlen környezet tárgyainak mértékrendje is. A környezet–ember viszony akár „paraméterek” mentén is jellemezhető lehet, mert úgy tűnik, hogy például a lakótér, a hajlék illeszkedik az ember biológiai-anatómiai felépítéséhez, érzékszervi szükségleteihez, mozgásjellemzőihez. Ez az építészet ősi elve is (vö. Cságoly, 2013).

Asbót Kristóf kötetünkbeli tanulmányában arra is kitér, hogy a tájat, a környezetet egyrészt fizikai – érzékelhető – hatásai alapján „szeretjük, vagy nem szeretjük” másrészt az adott helyhez kapcsolódó tanult tudásunk, vagy tapasztalataink, élményeink alapján alakulnak érzelmeink a hely felé. Egy, a környezetpszichológiában széles körben elfogadott evolúciós helypreferencia elmélet (Kaplan & Kaplan, 1982) ugyanezt állítja. Kaplan és Kaplan empirikusan is alátámasztott teóriája szerint az emberek számára a túlélés egyik feltétele a nagykiterjedésű terek könnyed, erőfeszítés nélküli észlelése, felfogása azért, hogy a cselekvések tervezése optimálisan megvalósuljon. Kaplan és Kaplan (1989) szerint a természetes tájak jellemzőit evolúciós „felkészítettség” alapján az ember elhanyagolhatóan alacsony figyelmi erőfeszítéssel képes felfogni – a természetes tájak észlelését nem szándékos, erőfeszítéstől mentes figyelem segíti (vö. Dúll, 2007). Ez – nem mellesleg – oda vezet, hogy az emberek

nagyon kedvelik a természeti környezeteket, előnyben részesítik, preferálják az épített környezettel szemben. Kaplan és Kaplan szerint az emberek könnyedén, erőfeszítésmentes spontán módon észlelik a tájak jellemzőit: a koherenciát, az összetettséget, az olvashatóságot és a rejtélyességet. A táj *koherenciája* azt jelenti, hogy mennyire tartoznak össze a környezet elemei, mennyire szervezhetőek könnyedén egységbe. A koherenciát növeli például a szimmetria, az elemek ritmikus ismétlődése stb. Az *összettség* a környezet bonyolultságát, vizuális gazdagságát, figyelemlelkítő potenciálját jelenti. Az olvashatóság (*legibilitás*) szemléletes kifejezés, azt jelenti, hogy a táj mennyire áttekinthető, vagyis hogy a környezet mennyire segíti az embert, hogy a térben eligazodjon. A *rejtélyesség* pedig annak az üzenete, hogy mennyire rejt a helyszín több információt, mint amennyi aktuálisan hozzáférhető az észlelő számára. Ezek a környezetjellemzők jól értelmezhető épített környezetre is.

Könnyen belátható, hogy ezen jellemzők java része nem optimális számos épített környezeti helyzetben, például az egészségügy legtöbb területén, különösképpen az intenzív osztályokon, a műtőkben. Ennélfogva joggal érezheti magát a beteg elvesztettnek, a számára érthetetlen folyamat passzív elemének, sőt elszenvedőjének. Éppen ezért lényeges, hogy a „biztonságban van” alapélményhez visszavezessük a megfelelő szuggesztív kommunikációval (Varga, 2011a, részletesen lásd például a lélegeztetésről való tájékoztatás során Varga & Diószeghy, 2004).

3. A lényeg: a hatás

A szuggesztív módszereknél a lényeg nem a felszín, nem maga a technika, hanem az a *hatás*, amit kifejtenek. A verbális szuggesztív (sőt tágabban: maga a nyelv) csak a „vivőanyag”, a közléstartalom közvetítője. Alkalmazásával azt akarjuk elérni, hogy belül, a másik emberben a kívánt érzések, reprezentációk, asszociációk ébredjenek. Varga Zsófia Katalin tanulmánya kötetünkben szemléletesen érzékelteti, hogy ebből a szempontból egy szóbeli, megfogalmazott metafora vagy egy tényleges környezeti elem (pl. egy orchidea jelenléte a kórházi osztályon vagy a málló vakolat a falon) egyformán hatékony lehet pozitívan és negatívan egyaránt. „Először is a helyekről tudósító információkat a legjobban a téri logikával rendelkező reprezentációk tárolják és hordozzák, másodsor pedig, hogy a helyek konkrétak és egyediek. Mármost a képek – lelki képzetek és fizikai képek – azok, amelyek lényegükből fakadóan és a szavakkal ellentétben téri szerveződéssel bírnak, és nem a szavak, hanem a képek a legalkalmasabbak a konkrét tárgyak és események ábrázolására. A képek a szavaknál közvetlenebbül gerjesztenek érzelmeket; nyilvánvaló, hogy ha valamely helyhez kötődünk, akkor képeket rögzítünk és birtokolunk róla. A fotográfiát megelőző korban ezek túlnyomó részben mentális képek voltak, manapság viszont egyre nagyobb számban digitálisak, és a fényképezőgéppel ellátott mobiltelefonok elterjedé-

sének következtében számuk folyamatosan nő. Az ember kommunikatív lény; a képek kommunikációjának lehetősége képek készítésére ösztönöz.” (Nyíri, 2005. 23) „Az emlékezés megértésére bevezetett metaforikus modellek a legtöbbször ember által alkotott tárgyakon alapulnak. E tárgyak pedig eredetileg jobbára valamiféle nyomok, írott, esetleg képi, illetve hangzó jelek hordozására, közvetítésére és alakítására szolgálnak. Számos ember alkotta tárgy felvetődött metaforikus forrásként abból a célból, hogy az emlékezés rejtélyeinek megértéséhez közelebb jussunk, a viaszablától kezdve a különféle hang- és képrögzítő masinákon át egészen a komputerig és a hologramig. Ezek a tárgyak ilyen vagy olyan formában mind jelek, illetve reprezentációk kialakítására és hordozására alkalmasak, azonban mindig igényelnek valamiféle értelmezőt, interpretátort” (Bodor, 2006. 219).

Természetesen a szuggesztív kommunikációban nyilván nem csak interpretátorra van szükség. Annak, hogy hogyan kell / lehet valaki másban *célzott (előre átgondolt jellegű) változást kelteni, megvan a maga tudománya*, „kottája” – ez tanulható és tanulandó műfaj. Például a természeti tájban való sétálás összetett élményének esetén átélhető, hogy hogyan épül egymásra a minden érzékszervet érintő érzékleti élmény, majd az azt körülvevő érzelmi, „pszichológiai”, kulturális réteg (vö. Asbót Kristóf tanulmánya a jelen kötetben). Ugyanez a mechanizmus a szuggesztíóképzés ún. VAKOG szabályában köszön vissza: minden érzékleti modalitást érintve válthatunk ki mind teljesebb élményt a másokban. Vizuális (látvány), Auditív (hangzó), Kinesztetikuss (testélményi-tapintási), Olfaktorikus (szaglási), Gusztátoros (ízlelési) elemei egyaránt legyenek annak a jelenetnek (helyzetnek), aminek az átélését várjuk a másiktól. A VAKOG-helyzet a környezetekben eleve adott: mivel itt a test a térben van, érzékszerveit egyszerre rengeteg inger éri (vö. Ittelson, 1978 környezetdefiníciója – lásd Varga & Dúll, a jelen kötetben) – így számos csatornán lezajlódhat és zajlik a környezeti szuggesztív kommunikáció.

4. Reprezentáció

Az 1970-es években a „kognitív forradalom” (lásd Neisser, 1967) idején a pszichológia alapfelvetése az volt, hogy a valóságot csak tapasztalati úton megszerzett tudásstruktúrákon érthetjük meg (Szokolyszky, 1998). Ulric Neisser, a kognitív mozgalom egyik vezéralakja úgy határozta meg a reprezentáció, a kognitív séma fogalmát, hogy az „a teljes észlelési ciklusnak az a része, amely az észlelőhöz képest belső, a tapasztalat által módosítható, és az észlelt dologra nézve valamiképpen specifikus” (Neisser, 1976/1984. 60). „A rugalmasság, az észlelési ciklushoz kötöttség és a specifikusság hangsúlyozása azt sugallta, hogy bár a séma »belső« kognitív struktúra, mégis a valós világ kötöttségei formálják.” (Szokolyszky, 1998. 213).

A reprezentáció nagyon egyszerűen is meghatározható: az, ahogyan a fejünkben van a világ vagy annak egy eleme (lásd kötetünkben Szalai Gerda Margit tanulmányát). Gondolatmenetünk elején induljunk ki ebből a „statikus” értelmezésből. Kezdetként szögezzük le, hogy a reprezentáció, a séma mindenkinél hasonló és egyben más és más, még akkor is, ha ugyanannak a valóságelemnek a reprezentációjáról beszélünk. Ugyanaz a külső valóság – például egy város – egészen másfajta képviselővel rendelkezik a külföldi turista, a kerekesszékkal mozgó rokkantnyugdíjas vagy a városban szolgálatot teljesítő mentős fejében, de mindegyik esetben kialakul a reprezentáció a városról, a város képe (image of the city – vö. Lynch, 1960, lásd erről részletesen Dúll, 2009, 2014; Lippai & Dúll, 2003).

A szuggesztív hatás lényege végső soron, hogy módosítsa, szakmai céljainknak megfelelően alakítsa a befogadó reprezentációját valamivel kapcsolatban, és mindezt úgy, hogy a befogadó ennek nincs (feltétlenül) tudatában. A számára érdektelen szempont vonzóvá akarja tenni a reklám, a félelmetesnek tűnő műtét várható hozamát szeretné kidomborítani az orvos, vagy éppen kellemes, hívogató helyé akarja varázsolni az iskolát a tanár (vö. Dúll Andrea & Lippai Edit tanulmányát a jelen kötetben). Ebből a szempontból a kapcsolat – illetve a környezettel való kölcsönhatás – kezdetén (első benyomás, első találkozás stb.) megnyilvánuló hatások kiemelten fontosak. Minden helyzetben kell, hogy vezessen bennünket valamilyen értelmezési keret. Az ismeretlen helyzetekben az első benyomások teremtik meg (illetve aktiválják a számos lehetséges közül) ezt az értelmezési keretet, ekkor ébred valamely séma, és annak megfelelően épül fel a reprezentáció, illetve szerveződik a további információfelvétel (az épületekkel való első találkozás élményét bontja ki kötetünkben Somogyi Krisztina tanulmánya).

A reprezentáció, a helyes vagy helytelen tudás alapján váltódik ki a félelem a helyzetet nem ismerő kisgyerekekben a fehér köpeny hatására az ártalmatlan optikusnál is, hiszen a látvány az orvos/fájdalom/kiszolgáltatottság asszociációs kört aktiválja. A gyerek ennek megfelelően viselkedik, és előrevetíti, hogy jönni fog valami kellemetlen esemény – tapasztalatai nyomán kialakult eseménysémája alapján elvárja a fájdalmas beavatkozásokat.

Általános tapasztalat, hogy az első benyomás alapján keletkezett értelmezési kereten később már *nehéz változtatni*, bár sokszor nagyon is kellene ... Ez a gondolat nem újkeletű, a beállítódás, az attitűdök pszichológiájából (lásd pl. Hewstone & Stroebe, 1996/2007) jól ismerjük, hogy tanult hajlandóságaink, értékelő viszonyulásaink sok tekintetben rugalmatlanok, nehezen átstrukturálhatók. Ezt a viselkedés alakulása-kor / alakításakor mindenképp figyelembe kell venni, mivel az attitűdök szervezik és szabályozzák a valóság jelenségeinek megismerését és a rájuk irányuló megnyilvánulásokat.

Amikor valamilyen helyzetben éppen az a (szakmai) szándékunk, hogy módosítsunk a partnerünk reprezentációján egy adott témakörrel vagy jelenséggel kapcsolatban, nyilván abból érdemes kiindulnunk, hogy mi a kiinduló (aktuális) reprezentáció természete. Szemerszky Renáta kötetünkben található tanulmányában kifejti, hogy a környezetünkben található elektromos készülékek vizuális és verbálisan megfogalmazott egyéb jellemzői, pl. a „nem-ionizáló sugárzás” kifejezés gyakran vezet téves analógiákhoz és kiterjesztésekhez a feltételezett hatást illetően a laikusok körében. A „nem-ionizáló sugárzás” kifejezés jó példa a „hozott” reprezentációra: amilyen rendezőelv már az emberek fejében van, aszerint értelmezik az új információt.

A szuggesztív hatások tudatos alkalmazásakor az egyik lehetőség, hogy olyan általános motívumokra építünk, amik jó eséllyel mindenkinél ugyanazt hozzák, ilyenek például az evolúciósan kódolt helyzetek (barlang, tisztás asszociációja). Jó azonban tudni, hogy ezek sem teljesen univerzálisak, a róluk kialakult sémákat átszínezhetsz az egyéni tapasztalat: egy-egy ellazítónak hitt ingerre (tenger moraja vagy rét illata) akár pánikkal is reagálhat az ember, aki épp a tengerparton járt a cunami idején vagy a rét esetében egy, a virággörge allergiás személy. A szuggesztív hatások tudatos, szakmai alkalmazásának másik járható útja tehát az egyénre szabottság.

Mindezek miatt azokban az esetekben, amikor valami tárgyat, környezetet, jelenséget – az „igazít” – valami más (kép, publikáció, verbális leírás stb.) képvisel, tudatában kell lenni annak, hogy most húzzuk meg a dolog sémájának körvonalait a befogadó fejében. A képviseletet, a reprezentációt úgy kell megalkotni, hogy tudatában vagyunk: a képviselő (pl. fotó, betegtájékoztató, egy műtét leírása) fogja meghatározni a személy elsődleges viszonyulását a képviselt, a reprezentált felé. Mi több, a reprezentáció visszahathat magára a valóságra. Somogyi Krisztina kötetünk fejezetében kifejti, hogy a fotó(zás) szabályai, az éppen divatos publikációs trendek meghatározhatják, milyen stílus felé mennek el az építészeti tervek. Ha ez így van ilyen kézzelfogható esetben is, mint egy épület, még inkább várható mindez a vélekedések, elvárások, attitűdök terén. A rossz betegtájékoztató a beteg érzelmein, elvárásain keresztül visszahathat a műtetre. Nem csak egyszerűen várakozását, élményeit szabhatja meg, hanem testi válaszait (pl. vérnyomás), az eljárás közben megtapasztalt érzések értelmezését (vö. konstruktivista fájdalommodell, Chapman & Nakamura, 1999). Mindez egyúttal további következményekhez, távolhatásokhoz vezet, befolyásolva például a gyógyszerfogyasztás vagy a költséges berendezés időegységre eső kihasználtságának mértékét (lásd pl. Lang & Rosén, 2002). Ugyanez természetesen fordított irányban is működik: egy szépen karbantartott kórházépület a hatékony gyógyítás ígéretét kommunikálja (vö. Dúll, 2012a), egy rendezett, jól szervezett köztér biztonságot üzen (vö. Brózik Péter & Dúll Andrea tanulmánya a jelen kötetben), de idetartozik a térstruktúra által megvalósított viselkedésirányítás is, amikor nem táblák, nyilak jelzik például a haladási irányt, hanem az útvonalvezetés és a tér zárt-sága–nyitottsága, és így tovább.

Korábbi, Szemerszky Renáta kötetünkben található tanulmányából idézett példánk, a „nem-ionizáló sugárzás” kifejezés kapcsán külön érdekes elgondolkodni azon, hogy a *tagadó megfogalmazások* – „nem túl drága ez”, „nem kell aggódni”, „nem bánt itt senki téged” stb. – mennyiben lehetnek hasznosak a szuggesztív hatás szempontjából. Az igazán érdemi tartalmat hordozó (éppen tagadott) rész tud csak aktivizálódni, a tagadószo ezt a lépést nem iktatja ki. Számos szuggesztív szakember alaptörvényként említi, hogy tilos tagadni, pontosabban éppen ellentétes hatást érünk el vele, mint azt a formális logika szabályai mentén várnánk, különösképp, amikor transzállapotban van a másik – lásd ezt Pálfi Krisztina tanulmányában a jelen kötetben. A verbális szuggesztió napi gyakorlata hemzseg a „jósándékú”, ám tagadó üzenetekről. Még jobban kidomborodik a *tagadás csapdája a környezeti üzenetek esetén*. Attól, hogy például át van húzva egy plakáton mondjuk az autó képe, attól az még látszik, nagyon is. Olyan ez, mint kitenni egy köztérre egy szobrot, majd ráírni: „ez itt nem érdekes” – nyilvánvaló a helyzet abszurditása. Ezek a tényleges képi helyzetek egyértelművé teszik: amit észleltem valahol és a figyelmem ráirányult, azt nem lehet csak úgy „semmisnek” nyilvánítani. Ugyanez történik a verbális szuggesztiók esetén is. Tudatunk „plakátján” vagy „közterén” megjelenik az a tartalom, amiről szó volt, nem tudja csak úgy leradírozni onnan a tagadószo.

Alább kitérünk majd a „kitettsé” kérdéskörére. Számos helyzetben – ha akarja, ha nem – kénytelen az ember szembesülni valamilyen üzenettel. A kitettsé hatása nem ugyanaz, mint a tagadásé, de szintén lehetetlen kibújni alóla.

A környezeti kommunikáció szempontjából hasonló mechanizmus a személy-környezet összeillés (ezt az iskolai környezet kapcsán Dúll Andrea & Lippai Edit részletesen bemutatja), amelynek megteremtése tudatosan és nem tudatosan egyaránt zajlik az élethelyzetekben. A (legalábbis részben) tudatos összeillés megteremtésre példa a lakóház homlokzatának kialakítása a beköltözés után, ami nagyon erős kommunikációt jelent a többieknek (Sadalla, Vershure, & Burroughs, 1987; Sadalla & Sheets, 1993), vagy a költözés utáni berendezkedés (vö. Dúll, 2009), ahol egymáshoz alakul a „rendezkedő ember” (Baudrillard, 1984/1987) személyisége, attitűdjei stb. és a tér, a ház és a tárgyak elrendezése. A folyamatot leíró környezetpszichológiai szakkifejezés a *perszonalizáció* (Hansen & Altman, 1976; Amaturó, Costagliola, & Ragone, 1987), ami azt jelenti, hogy a teret személyünkre formáljuk. Hogy ebben mennyire fontos szerepe van a környezeti tulajdonságoknak, elsősorban akkor derül ki, ha a hely, a tér, a tárgy nem teszi lehetővé a perszonalizálást, mert például a vasbetonfalba nem lehet beverni szögeket a díszül szánt festmények felakasztására vagy a térstruktúra nem teszi lehetővé a berendezési tárgyak számunkra kívánatos elrendezését (vö. Dúll, 2009).

Példáinkból jól látszik, hogy ezek a folyamatok természetesen nem egyirányúak. Állandó kölcsönhatás, oda-vissza befolyás érvényesül – a szuggesztív környezeti kommunikáció is a személy-környezet tranzakció (Altman & Rogoff, 1987, vö. Dúll,

2009) mentén értelmezhető. Ez a kölcsönhatás azonban továbbgondolható: a verbalitással szubjektív környezetet teremtünk (gondolati, képzeleti síkon), aminek környezete, közege az ember, például a beteg, akinek a (tényleges fizikai) teste várja a gyógyító hatást. A verbális szuggesztíóval élő szakember érzékeli a másikban a változást, s így a hatás-hurok visszaér a „feladójához” (lásd Varga, 2014). Röviden: kívülről jön a szuggesztíó (pl. egy metafora vagy egy környezeti hatás), majd kiépül belül, a beteg képzeletében, majd kifelé hat a testre, ami aztán visszhat a kommunikációs partnerre (ami lehet a környezet is). Ezt fejezi ki kötetünk mottója – a bevezető tanulmányban már említett – haiku: mi nyomtalanul / eltűnt kint: belénk-szökve / rendezkedni kezd (Fodor Ákos: Ecce Homo).

Az ember teste és elméje soha nincs környezet nélkül. A test esetében ez evidens, az elméműködés esetében már kevésbé. Újabban a mentális reprezentációk kérdésköre kibővült/módosult a környezeti-kulturális kontextussal: a situált, környezetbe beágyazott elme (Clark, 2008), az ember–környezet tranzakció megközelítés keretein belül a világ leképeződésének gazdagabb és ökológiailag érvényesebb megközelítése lehetőséggé vált. Mace (1977) szállóigévé vált kifejezésével: nemcsak az számít, hogy mi van a fejben, hanem az is, hogy miben van a fej.

Fentebb, az első benyomások fontosságánál említettük, hogy az embernek mindenképp szüksége van valamilyen értelmezési keretre, főképp a számára ismeretlen helyzetekben. Éppen ezért ennyire meghatározó élmény a megszokott vonatkoztatási keretek elvesztése. Ilyen helyzet az eltévedés, a dezorientáltság esete, ami az egészséges ember esetében is nehéz élmény. Fokozottan jelentkezik a referenciatámpontok elvesztése például időskori mentális leépülés esetén vagy Alzheimer-kórban (Passini, Pigot, Rainville, & Tétréault, 2000; Antonakos, 2004). Ilyenkor a korábban megszokott, ismert, rutinszerű eligazodást biztosító környezeti üzeneteket sem tudja értelmezni már a személy például nem talál vissza a nyílegyenes kórházfolyosón a kórterembe. A szuggesztív környezeti kommunikáció jelentőségét támasztja alá, hogy számos kutatási eredmény szerint a megfelelő, adekvát viselkedést sugalmazó tárgyi környezet lassítja a leépülés folyamatát, segíti a beteg tájékozódását akkor is, amikor már a személyközi érintkezés nem segít. De a vonatkoztatási keretek akkor is megváltozhatnak (vö. Blajenkova, Motes, & Kozhevnikov, 2005), ha valakinek megváltozik a teste (például állapotos lesz, testet épít vagy tetoválással vagy már módon módosítja testét – lásd Feithné Krajcsik Ilona, Uram Dóra, Csabai Márta és Vass Zoltán tanulmányait a jelen kötetben) vagy módosul a környezete, például átépíteték a környéket (Manzo, 2003) vagy környezeti katasztrófa rombolta le (Zhang, Zhang, & Cheng, 2014). Sok esetben (például a tanítás folyamatában) szükség van a meglévő reprezentációk fellazítására, majd az újraépítésükre. A mester–tanítvány viszony például a művészetben lehetővé teszi, hogy a mester olyan élményekhez vezeti a tanítványait, ahol merőben újat, mást, soha-nem-átéltet kell megtapasztalniuk, sőt, később megjeleníteniük valamely műalkotásban (lásd Bodóczky István

tanulmánya a jelen kötetben). Érdekes megfontolni, hogy mindazon szakmák „tanoncainak”, akik mások reprezentációs rendszerén alakítanak, nem lenne-e kötelező átadni ilyen élményen, a talajvesztettség, majd az azt követő „újraépítkezés” átélésén.

Ezen helyzetek szélsőséges változatának tekinthető 1970-es években Peter Suedfeld és Roderick Borrie által a Britt Columbia Egyetemen kidolgozott „*Restricted Environmental Stimulation Therapy*” röviden „REST”-módszer (magyarul: korlátozott környezeti ingerlés terápia, Suedfeld, 1983). A terápiás elrendezésben a végletekig fokozzák a „talajvesztettség” állapotát: a páciens sötét szobában, külső ingerektől megfosztottan tölt el hosszabb időt, akár egy teljes napot. Ez környezeti helyzet olyan hatású, hogy mintegy „lenullázza” a résztvevők belső világát (vélekedésszerűket), ami aztán a terápiás tervnek megfelelően újraírható. Ezt a mintázatot szerényebb léptékben számos esetben (pl. tanítási helyzetekben) követjük: először fellazítjuk az aktuális (hozott) reprezentációt, majd kívánt irányban alakítjuk azt.

A hétköznapi élet léptékében ugyanakkor nehéz vagy lassú folyamat a másik ember reprezentációjának elérése, illetve fellazítása, az emberek java része feltűnően „ragaszkodik” meglévő attitűdjéhez, nézeteihez, reprezentációihoz.

A dolgokkal, környezetekkel, jelenségekkel, a másik emberrel kapcsolatos felfogásunk alakulásában számos „alattomos” hatás érvényesülhet (vö. Burns, Ferrell, & Orrick, 2005). Egyértelműen ilyen – kellőképp ódzkodunk is tőle – a küszöb alatti ingerléssel történő manipuláció (lásd Németh Zoltán tanulmányát a jelen kötetben), amelynek egészségpszichológiai hatásait is kimutatták (DeAngelo. 2001).

Ezzel szemben olyan is van, amikor teljesen érzékelhető a ható inger a szokásos tartományban, csak éppen „nem vesszük észre”, hogy ki vagyunk téve neki, akár ismétlődően is. Csak ha módszeresen figyelve tudatosítjuk, dokumentáljuk, akkor tűnik fel például, hogy milyen sűrűn jelenik meg hétköznapijainkban a cumi, mint tárgy és mint szimbólum, ami hovatovább egyszerű tárgyi mivoltában képviseli (szimbolizálja) a gondoskodást (lásd Végh Ágnes tanulmánya a jelen kötetben). Legalább ilyen izgalmas kérdés, hogy amennyiben a biológiai norma szerinti bőrkontaktust, mellből táplálást és megnyugtatóst akarnánk elősegíteni, akkor mi is képviselhetné mindezt? Apró (vagy nagy?) mell domborodna a játékdobozban? Ez eléggé bizarr lenne ... Egyébként tényleges, szoptatásra alkalmas felcsatolható mell létezik felnőtteknek (például apák használhatják²). Érdeemes elgondolkozni rajta, hogy ez vajon miért nem tör utat a gyerekjátékok világába? Talán túl szexi vagy erotikus képzeteket keltene? Hiszen nemcsak a valóságban várat magára a kislány mellének kifejlődése, hanem a testsémájában is. Ugyanakkor a cumihelyzet analógiájára felhozhatnánk: miért nem a mesterséges táplálás (gyomorszonda, infúzió) kellékeivel halmozzuk el gyerekeinket, hanem babakonyhával, apró edényekkel? Épp ilyen „durva” lépés az, hogy nem a biológia norma szerinti mellből etetést támogatják / jelenítik meg a já-

² <http://greatinventions.tv/home/product/mr-milker-male-breastfeeding/> (letöltés: 2015. 04. 11.)

téktárgyak. Gondoljuk végig, miért is ne: csinálható olyan baba, ami a testmelegre nyugszik meg; szocializáljuk a gyerekeket a testközelségre. Kinek lenne ez érdeke? Ki szponzorálná? Sajnos, az ilyen termék lélektani hozama (csakúgy, mint például a cumi által képviselt üzenetek okozta veszteség) „láthatatlan”, mert túl későn, csak évtizedekkel később – amikor a mostani gyereklány anyává érik – jelenik (jelenne) meg.

A szuggesztív környezeti kommunikáció fontos folyamata a szimbolizáció. A személy-környezet kölcsönkapcsolat során a tárgyak, helyek használóik és a többi ember számára jelentést sűrítenek össze, jellé, jelentéshordozóvá válnak (Kapitány & Kapitány, 2000, 2005). Így az otthon az én / a család szimbóluma (Dúll 1995, 2012b). A városlakók fejében kialakuló közös városrepresentáció (Lynch, 1960) az emberek számára a társas interakciók megvalósításának alapvető referenciakerete, maga is szimbólum. Fontosak a veszteséghelyzetek is: természeti katasztrófák során az emberek gyakran „túlélési szimbólumokat” visznek magukkal menekülés közben: a katasztrófa során épen maradt tárgyak válhatnak ilyenné („ez nem ázott el az árvízben, megmenekült”) (Schwarz, Brent, & Barry, 1996.). A fontos érzelmi jelentést kommunikáló szimbolikus tárgyakat akár évekig is hordozhatjuk magunknál, nézegetésük közben emlékek idéződnek fel, megérintésük megnyugtathat, megsérülésük vagy elvesztésük tudatosítja fontosságukat, gyászélménnyel járhat (Dúll, 2003)

5. Digitális és analóg nyelv

Watzlawick, Beavin és Jackson (2009) két formáját különítik el annak, ahogy a dolgokat a kommunikáció tárgyává tehetjük: analóg módon, illetve digitálisan. Az előbbi a „képiség” szabályai szerint működik, utóbbi a nyelv törvényszerűségeit követi.

A digitális (nyelvi) jelzésnek semmi közvetlen köze, hasonlatossága nincs a jelzett dologhoz, kevés kivételtől eltekintve teljesen tetszőleges, hogy például az „alma” valóságát az apple, az alma vagy a manzana hangsorral jelenítjük-e meg. Ezzel szemben az analóg jelzések esetében van valami közvetlen, kézzelfogható hasonlósága jelölt és a jelölő között: a „valós alma” képi megjelenítése számos változatban lehetséges, de mindegyiknek van többé-kevésbé köze, hasonlatossága magához a tárgyhoz.

Watzlawick és munkatársai elemzése szerint a digitális közlések logikai szintaxisa, az analógiásoknak a szemantikája erős. Ebből sok minden következik, például a digitális / nyelvi esetben könnyedén tagadhatunk, használhatjuk a „nem”-et, az analógiás esetben ez korántsem ilyen egyszerű. (Láttuk ugyanakkor, hogy noha a tagadás végrehajtása egyszerű, de a befogadóban az éppen tagadott tartalom „megszűntetése” korántsem az).

A digitális kommunikáció, a nyelv esetén, főképp, ha lemaradnak a beszélt nyelv analóg elemei – hangsúly, hangerő, szünetek, gesztikuláció –, vagy ha átíratban találkozunk vele, aligha van esélyünk megérteni, hogy egyáltalán miről is van szó. Vi-

lágunk erősen képi, és a digitális, mediatiszálást segítő eszközök erre még csak ráerősítenek (lásd kötetünkben Kiss Orhidea Edith tanulmányát).

Az analóg kommunikáció megértése rendszerint sokkal könnyebb, mint a digitálisé – de (mint kötetünkben Szalai Gerda Margit tanulmányában olvasható) ezt is tanulni kell. Jellegzetes csapdahelyzet is kialakulhat (amit szintén tárgyval Watzlawick munkacsoportja): azt feltételezzük, hogy az analóg információ értelmezése ahhoz az egyedüli valósághoz vezet bennünket, ahova mindenki más is megérkezne. Ez természetesen illúzió, és sok társas félreértés, feszültség származik abból a feltevésből, hogy mindenki azt feltételezi, hogy egyetlen értelmezési valóság létezik, és mindenki más is arra jut, amire én. Ugyanakkor Watzlawick és munkatársai számos példát hoznak fel arra, ahogy az analóg jelzések szögesen ellentétes értelmezési lehetőséggel bírhatnak, ami megnehezítheti értelmezésüket: például a könny, ami örömben és bánatunkban is hullhat, vagy a mosoly, amit a kedvesség vagy a megvetés is az arcunkra varázsolhat.

Érdeemes átgondolni, hogy vajon melyik közlésforma enged tágabb következtetési / értelmezési tartományt: a digitális vagy az analóg. Másképp fogalmazva: hol valószínűbb a félreértés, a feszültség az eltérő értelmezések miatt. A gondolatmenet továbbvihető olyan, a szuggesztív környezeti kommunikáció szempontjából releváns szempontból is, hogy mi a helyzet azokkal az analóg közlésekkel, amik nem jeleznek valamit, hanem maguk a valóság: a táj, az épület, a tárgy vagy az emberi test. Mikortól mozdulunk el ettől az elemi vagy alap-valóságtól valamilyen üzenetértékű „jelzés” felé: a „pőre” test gondozottsága, napoztatottsága már jelzésnek számít? A díszei/ruházata már szinte biztosan (lásd Rajkó Andrea tanulmányát a jelen kötetben). Szintén izgalmas kérdés, mennyire lehet hazudni, őszintétlennek lenni az egyik, illetve másik kommunikációs rendszerben. Elvben a verbalitás szintjén tetszőlegesen válogathatom meg a szavaimat, az önmagát képviselő (tehát nem jelölt viszonyban működő) analóg kommunikáció pedig biztosan őszinte. E két véglet között a „csináltságnak” „műviségnek”, „megfontoltságnak” számos fokozata lehet, szintén számos célból (a szándékos megtévesztéstől a tiszteletadásból felvett ruházatig). Érdeemes abba is belegondolni, hogy ültethető át „ugyanannak” a valóságelemnek a leképezése analógból digitálisba vagy épp fordítva: a digitális analógba. Az előbbi kihívásokra példa lehet annak nehézsége, hogy szavakkal leírjunk egy tájat, vagy – a fordított esetben – hogy egy arcot a leírás alapján jelenítsünk meg (például a tanúvallomások esetén a fantomkép készítése).

Érdeemes leszögezni, hogy a valóságban a verbális szuggesztíók – noha digitálisnak tűnnek – az élőnyelvi közlés esetében mindig tartalmaznak analóg elemet. A szemtől szembeni kommunikációban a hanglejtés, szünetek, hangerőváltozások és hasonló analóg elemei folyamatosan kísérik a szavak közvetlen digitális szintjét, adott esetben éppen azok értelmezését elősegítve. De a verbális közléseket erőteljes tárgyi szimbólumok vagy környezeti jelzések is alátámaszthatják (a gyász szavai által kom-

munikált érzést alátámasztja a fekete ruha) vagy éppen ellentmondhatnak azoknak (pl. szóbeli közlés egy rendetlen lakásban: „szeretem a rendet”). Az analóg szinten a kommunikáció főképp a viszonykomponensről szól: a közlőnek a tárgyhoz, illetve a kommunikációs partnerhez fűződő viszonyáról.

A nyelvi kommunikáció különféle rögzített formái (írott, hangfelvételtől szóló) már elmozdulnak az analóg és digitális kommunikáció természetes egyvelegétől, ahogy a nyomtatott feliratok, táblák egy analóg környezetben maguk is analóg elemé válnak – noha közvetlen tartalmuk digitális. Nagyon visszás például, ha a műemlékfelügyelőség épületén ezt a szerepkört hirdető tábla körül durván omlik a vakolat, és maga a jobb sorsra érdemes épület feltűnően gondozatlan. Természetesen sajátos, izgalmas környezeti kommunikációt jelent ugyanakkor egy romkocsmá, ahol „lepukkant” környezetben a szedett-vedett bútorok sajátos élményeket keltenek.

6. Egyéni eltérések: kognitív stílus / tudati működésmód / személyiségkorrelátumok

Fentebb megállapítottuk, hogy a környezeti hatások java része a „képesség” fogalma mentén tárgyalható, bár távolról sem korlátozódik arra. Felnőtt fejjel a képek értelmezése kézenfekvőnek tűnik, ám az embergyereknek több mint 2 év kell ahhoz, hogy megértse, hogy a partnere valamilyen más (nem valós) világra utal a képekkel. Érdekes ugyanakkor, hogy ilyen szempontból a gyerekek esetében lényegtelen, hogy ez az utalás valamely létező (másik) valóságelemre vonatkozik-e, vagy pedig a fantázia termékére (vö. Szalai Gerda Margit tanulmánya kötetünkben). Számos helyzetben viszont számít, hogy valós és egységes legyen az a felület, ahol a szuggesztív hatás megjelenik: az utcakep, az iskola, a kórház vagy a díszlet egyforma, ilyenképpen vagy a befogadó igazítja magát az üzenet stílusához, vagy a számára megfelelőbbet választja, vagy elkerülhetetlen, hogy bizonyos befogadóknak (térhasználóknak) jobban feldolgozható, jobban illeszkedő lesz az a felület, amivel kapcsolatba került. Ez felveti az egyéni, illetve csoportkülönbségek kérdését.

A környezetpszichológiában a személyiség és a környezet kapcsolatának kutatása úgy kezdődött, hogy eleinte a környezet felé irányuló egyéni viszonyulások feltárásának igénye volt a jellemző (Little, 1987), azzal az előfeltevéssel, hogy ha jól megismerjük a személyiséget, akkor előre jelezhető lesz a viselkedés. Később a kérdés a személy–környezet kölcsönkapcsolat jegyében árnyalódott: a környezetpszichológusok egyöntetű álláspontja szerint a személyiség fejlődésében és alakulásában szerepet játszó lényegi tényezők között jobban kell hangsúlyozni a szociofizikai környezetek hatását (vö. Dúll, 2009). Ténylegesen tranzakcionális személyiségelmélet azonban kevés van egyelőre – ezen a területen a környezetpszichológia kevéssé hatott a hagyományos pszichológiára.

A gondolkodás stílusa a szuggesztíók befogadásában meghatározó. Többen rájöttek, hogy az emberek nem egyformán gondolkodnak (még ugyanaz az ember sem: más a kognitív működés hétfő reggel, mint szombat éjjel, egy buliban vagy a templomban). Vannak, akik általában a logikus, analitikus, verbális működés szerint gondolkodnak, mások tudatműködése inkább egészleges, vizuális, intuitív. A két szélsőség között többen kontinuumot feltételeznek, ahogy ezt Unestahl (1981) rendszere is, az általa dominánsnak, illetve alternatívának nevezett tudatműködésekről.

Egy másik rendszerben az ún. intuitív-holisztikus gondolkodási stílust automatikus, gyors, nem-tudatosuló, asszociációkkal dolgozó és elsődlegesen nem-verbális működésként írják le (Epstein, Pacini, Denes-Raj, & Heier, 1996), amely személyes tapasztalatokat, emóciókat, valós képeket és beszámolókat használ információforrásként. Ez az információfeldolgozás érzelmi alapú és többnyire nem-tudatosuló, ezért az intuitív-holisztikus nézetek erősen konzervatívak, csak lassan változtathatók meg. Ellenpárja, az elemző–racionális gondolkodás mindenekelőtt tudatos szinten zajlik, akaratlagos, elemző, elsődlegesen verbális és relatíve érzelmentes (Epstein et al., 1996). Minden elérhető objektív információt felhasznál a megfelelő válasz, döntés vagy megoldás megtalálásához, és nézeteit, következtetéseit „hajlandó” az új ismeretek függvényében a tényekhez igazítani. A helyzetben, az érzelmi bevonódás mértékén és a helyzetre vonatkozó ismétlődő tapasztalatok mennyiségén túl, egyéni preferencia-különbségek határozzák meg a két rendszer viszonyát: nagy eltérések mutatkoznak abban a tekintetben, hogy általában ki melyik rendszerre támaszkodik inkább.

Egy történet, egy üzenet közvetítése komoly befektetést igényel a felektől. Van ugyan néhány általános szabály, törvényszerűség, amit érdemes követni, de az mindenképp segít, ha az adott befogadó belső világát (tapasztalati mezőit) ismerjük. Ez persze nem feltétlenül jelenti azt, hogy ahhoz igazodunk, lehet, hogy éppen a számára ismeretlen területtel / témával húzza ki a szőnyeget a lába alól (így dolgoznak a konfúziós technikák, lásd pl. Otani 1989/2005)

A befogadótól viszonylag folyamatos figyelmet, motiváltságot, szellemi energiát követel meg a másik üzenetének észlelése, illetve „visszafejtése”, ezért is fontos, hogy mennél inkább kiszolgáljuk az üzenet egyénreszabásával a befogadót, vagy nyújtunk olyan felületet, amelyben ő szabadon alakíthatja az információ jellegét, mennyiségét, egymásutánosságát (például az internethasználat során – lásd Kiss Orhidea Edith tanulmányát a jelen kötetben). A térben–időben együtt levő felek esetén (orvos–beteg, tanár–diák, ügyintéző–ügyfél) a szakember – de akár a rafinált kliens is – alkalmazkodhat az adott interakciós partner feldolgozási stílusához, főképp, ha ismeri azokat a „nyelveket” (a legtágabb értelemben) amik az egyes stílusokhoz tartoznak. Az egyik legbiztosabb módszer arra, hogy a másokban befogadásra találjon az üzenetünk, ha érzelmekhez kötjük azt. Vagyis megkeressük a vevőt valóban izgató, számára fontos témakört, és abbéli érzelmei „engedik / szippantják” be a szuggesztív üzenetet. Eb-

ben a vonatkozásban is érdekes, mennyire jól működik ez akkor is, ha az érzelmki-váltó helyzet nem valós (és ez nem is titkolt), mégis megmozgató, s mint ilyen az üze-netek hatékony „beoltását” hozza magával – mint például a filmek esetében (vö. Bá-lint Katalin tanulmánya a jelen kötetben).

Számos esetben ugyanakkor érzékelhetően egészen más a közös „valóság” repre-zentálása (például az egészségügyi környezet elemeinek leképezése – lásd Pálfi Krisz-tina tanulmánya a jelen kötetben), illetve a másik fantáziavilágának reprezentálását megérteni (követni azokat a motívumokat, amiket a szuggesztív módszerrel dolgozó szakember kínál fel a helyzet átértelmezésére).

Izgalmas kérdés, hogy bizonyos személyeket labilis érzélemviláguk, az önértéke-lési problémáik fogékonyabbá tehet adott típusú üzenetekre. Kevésbé tudnak ellen-állni például a „kitűnő fogást” ígérő reklámnak, a hívogató játéktérnek vagy más csábításoknak (lásd Kun Bernadette & Demetrovics Zsolt tanulmánya a jelen kö-tetben) – fogékonyabbak lehetnek a fizikai környezetből érkező szuggesztíók befo-gadására. Ennek ismerete a megelőzésben és a gyógyításban is fontos szerepet kaphat.

7. Tudatosság, tudatosítás: tudatosítandó, kontroll/álhatóság, kontrollélmény

A *tudat*(osság) úgy határozható meg, mint a belső reprezentációk monitorozása, a különféle agyi rendszerek feldolgozási folyamataihoz való hozzáférés.

A normál emberi tudat aktív, információt kereső, a megszerzett tudást szervező és értelmező, jelentésadó entitás, aminek óriási adaptációs értéke a világ megértésé-ben van. Már William James (1842-1910, amerikai pszichológus, filozófus, az ame-rikai funkionalista pszichológia atyja) leírta az emberi tudat adaptív és szelektív természetét, amit ma modernebb terminológiával *az elme produktívitasaként és reflektivitásaként* (Hilgard, 1980) szoktunk tárgyalni. James a biciklizés példájával (idézi Sternberg, 1995) illusztrálja gondolatait: ahogy az ember biciklizni tanul, ele-inte minden a „tudatában van”, figyel minden mozdulatára, az egyensúlyra stb. Az-tán a készség kialakulásával párhuzamosan a tudatosság egyre csökken. Végül a ru-tinos biciklista már képes a forgalomra, a tájra vagy a mellette kerekező beszélgető-partnerre figyelni. A tudatműködés tehát produktívan alkalmazkodott a feltételekhez, ami egyúttal a tárgyak, események közötti reflektív választást jelenti. A tudatosság produktív módja az összpontosított mentális aktivitást, a célvezérlést feltételezi (vö. Bányai, 2013): vagyis a tervezést, az akciókezdeményezést, a cselekvé-si eredmény megfigyelését és – a kimenettől függően – az eredeti terv módosítását jelenti. A reflektív üzemmódban nem a hatékony teljesítmény a fontos: a tudat in-kább befogadó, nyitott a környezetre és ellazult. A tudatműködés ilyenkor nem fő-kuszált és nem korlátozott, mintegy tértől-időtől független, inkább esztétikai minő-

ségekben gondolkodó (Dúll, Urbán, & Demetrovics, 2004). Az alkalmazkodáshoz mindkét működésmód elengedhetetlen.

Az a működésmód, amit „tudatában lenni valaminek” (to be aware of) állapotként jellemezhetünk, alapjában véve többféle több irányt, orientációt jelent: (1) a hozzánk képest *külső* dolgok felé fordulást (valóságorientáció, téri-, idői tájékozódás stb.) (2) önnön *belső* folyamatainknak (emlékeink, gondolataink, érzéseink) monitorozását. Ehhez a két alapvető szinthez felvehetünk egy harmadik szintet is: (3) tudatában vagyunk-e *önnön tudatosságunknak* (vö. Dúll, Urbán, & Demetrovics, 2004). Összeségében a tudatműködés magába foglalja a kívülrre és a belülrre irányuló kontrollt, ellenőrzést, figyelmet.

A tudatosság kérdése számos szinten tárgyalható a szuggesztív környezeti kommunikáció témakörében. Itt csak néhány köznapi példát sorolunk: mindennapi cselekvéseim során tudatosul-e, ahogy alakítom / válogatom a ruházatom. Mit kezdek ennek korlátaival? Tudatában vagyok-e annak, hogy a munkahelyemen a tárgyalások során számít például a hajam színe, a szoknyám hossza és/vagy épp a fal színe vagy a belmagasság? Az öltözék még könnyen, a test azonban már nehezebben alakítható. Egyáltalán honnantól tekintünk „tudatosan alakítottnak” a dolgokat, mondjuk épp a testtel kapcsolatban (vö. Csabai Márta tanulmánya a jelen kötetben): alakításnak számít-e a fogmosás, a szempillaspirál használata, a hajfestés, a szőrtelenítés vagy épp a plasztikai sebészet?

Az egyik legizgalmasabb kérdés éppen mindezen folyamatoknak a metaszintje, például tudja-e, rálát-e az ember, hogy működnek olyan mechanizmusok benne, amelyek hatnak arra, hogy pl. mit vesz fel éppen (pl. a nők ovulációjuk időszakában több ékszerrel használnak, nagyobb fedetlen felületet hagynak látni a testükből – vö. Morris, 1989). Ezek eredetileg természetesen nem tudatosak – de azért már tudhatók: csak pszichológia szakon évente száz és száz hallgató tudja meg, mi működik benne és a többi emberben, természetes esetben nem-tudatos szintű szabályozással. Elgondolkodtató, vajon ez jó? Nem lenne jobb a nem-tudatos szférában hagyni ezeket az üzeneteket?

Első megközelítésben sokak szerint az lenne előrevivő, ha (még tovább) növekedne a tudatosság. Teljes mértékben uraljuk azt, amilyen üzenet kimegy a többiek felé a termékünkről: iskolánkról, szolgáltatásunkról, általunk végzett beavatkozásokról, magunkról. Nagyon ritka, hogy minden átgondoltan, egy fontos, centrális üzenetet közvetít (a portástól a bútorokon át a feliratokig, legyen az iskola, kórház vagy más – vö. Somogyi Krisztina tanulmánya a jelen kötetben).

Ez a látszólag idilli helyzet több okból nem valósulhat meg. Egyrészt az állandó odafigyelés, a tudatos kontroll fárasztó, nagy energiákat von el. A környezetpszichológia egyik paradoxona (vö. Dúll, 2009), hogy nem lehet állandóan tudatos figyelmet irányítani a környezetre – nem egyszerűen az ember korlátozott figyelmi és egyéb kapacitása és/vagy a környezet összetettsége és szimultán ingerlési mintázata miatt,

hanem amiatt is, mert – mint a bevezető tanulmányban (Varga & Dúll, jelen kötetben) említettük a társas attribúció jelensége kapcsán: evolúciós nyomás van arra, hogy inkább az élőlényekre és ne az élettelen, fizikai mozzanatokra irányuljon a figyelem (vö. Dúll, 2009). Egy másik szempont, hogy a hatás nem egyirányú. Nem feltétlenül / kizárólag a küldő tudatosságán (környezet esetében szándékos kialakítottóságán), hanem – ezzel kölcsönhatásban – a befogadó reprezentációján múlik. Bizonyos üzenetformák (pl. film – lásd Bálint Katalin, illetve Asbót Kristóf tanulmányát a jelen kötetben) esetén a könnyű azonosítást lehetővé tevő műfaj segítheti a nézőt/befogadót abban, hogy eldönthesse: benne akar-e maradni az általa „felismert” „bevonó műfajban”. Itt persze azonnal megjelenik a másik oldal, ti. hogy az alkotó tartja-e magát az egyezményes stíluskeretekhez. A helyzet kontrollálásának oda-vissza manővereit azonosíthatjuk itt: az üzenet küldője (az alkotó szakember) és befogadója adja–veszi a helyzet, az értelmezési keret feletti kontrollt. A technikai fejlődéssel mind hatékonyabban teremthető meg több műfajban a mind teljesebb bevonódás, úgy mentális, mint testi szinten (vö. sztereó hangzás, 3D mozi).

Érdekes, hogy a mentális hatáskeltés – mind a film, mind más műfajok esetében – előbbre járt a fejlődésben, és viszonylag friss fejlemény a testi bevonódást is előmozdító technikák elterjedése. Egyes helyzetekben, például egy játékbarlang (vö. Kun Bernadette & Demetrovics Zsolt tanulmánya a jelen kötetben) vagy egy valóságshow esetében a környezeti elemek kialakítása gyakran olyan, hogy azt sugallja: a befogadó „szubjektív realitása” végül is maga is realitás, a valóság egy eleme, de valójában nem a „kinti” valóság. Ezt egymásba ágyazottan is elképzelhetjük: a kinti, a tényleges valóság tartalmaz egy sajátosan berendezett (csak művilágítás, mesterséges terek stb.) „valóságkapszulát”, amelyben olyan berendezések vannak, amelyek segítenek egy olyan szubjektív realitást megélni, amit a játékos ural, ahol kontrollélményt él meg stb. Ebben környezetpszichológiai szempontból az a nagyon érdekes, hogy az, amit az építészet átmeneti térként – azaz a külső és a belső tér elválasztását és összekötését megvalósító térstruktúráként – kezel, az itt a személy-környezet kölcsönhatásban, pszichológiailag értelmezett, megélt átmeneti helyként határozódik meg.

Ezekben a helyzetekben különösen izgalmas, hogy a kezdeti, teljesnek tűnő kontrollélmény (ti. a személy felkeresi a játékbarlangot vagy a szórakozóhelyet, majd átadja magát a valóság illúziójának) egyre inkább módosíthatja a személy tudatállapotát mindaddig, míg el nem jut addig a szintig, hogy már nem ura a helyzetnek – noha eleinte maga ment bele (vö. Kun Bernadette & Demetrovics Zsolt tanulmánya a jelen kötetben). Külön kérdés – amit környezetpszichológiai szempontból is érdemes lenne vizsgálni –, hogy miért nem elég a függő személynek mindaz, amit a szociofizikai kontextus (helyiség, tömeg, zene, fények) ad, miért kell neki még a kábítószer is? Mi a szer szerepe: elősegíti a megnyílást az adott környezet ígérte élmények felé? Része a környezeti rutinnak (Kiss, Dúll, Rácz, & Rácz, 2015)? Vagy egyéb, amit még nem tártunk fel?

Azt minden esetre már világosan tudjuk a környezetpszichológiai kutatásokból, hogy a hatások túlmutatnak az észlelési vagy az esztétikai folyamatokon – a szuggesztív környezeti kommunikáció a személy–környezet összeillésen alapuló, mély tranzakcionális folyamat. Így érthető meg, hogy bármely oldalról (a személy vagy a környezet oldaláról) zavar következik be a kölcsönkapcsolatban (pl. egy szépen kialakított, barátságosságot üzenő kórházi környezetben a személyzet diktatórikusan viselkedik, vagy fordítva: egy kedves, empatikus gyógyító stábot vesz körül egy küzdelmes, leromlott állapotú, demoralizáló környezeti helyzet – vö. Dúll, 2012a), az egész ember–környezet kapcsolat az össze nem illés irányába mozdulhat el.

Témánkhoz szorosan hozzátartozó, ám szinte filozófiai kérdés, legyen / lehet-e valaki olyan jó kommunikátor, hogy tudatos uralás, odafigyelés nélkül is „csak” jól jelöl / reprezentál? Környezeti helyzetre lefordítva: ösztönösen, intuitív módon is kialakul-e hatékony és adekvát szuggesztív környezeti kommunikáció? Igen! Azt feltételezzük, hogy a küldő és befogadó reprezentációja összhangba kerülhet mintegy „magától” is: a küldő (orvos, tanár, építész) a saját szemléletét (reprezentációját) közvetíti a maga eszköztárával, akár változtatási szándék nélkül is, ám „megfelelő irányú” hatást, változást keltve a befogadóban. Erre példa lehet, amikor a tanító néni nem azért mosolyog, hogy jobb kedvre derítse a gyereket (szándékos, tudatos kontroll), hanem valóban vidám, nyitott és kedves, és spontán mosolya a gyerekekben az elfogadottság és a biztonság élményét kelti.

Ebbe az összhangon alapuló, spontán kommunikációs cserébe sok minden belezavarhat. Ha például a kommunikáció nem kongruens (például a televíziós, „a tehetségkutatók mennyiboltot is elhomályosító csillagfénye” – vö. Asbót Kristóf tanulmánya a jelen kötetben – alatt nem valódi tehetségek nyilvánulnak meg), ez hazugságélményhez vezet a környezeti kommunikáció szintjén is. Erre további tudatos kommunikációs rétegek rakódhatnak, amik például a színpad mögötti világokat bemutató műsorokban akár le is lepleződnek. Ezekből megtudjuk, hogyan is készült a műsorvezető frizurája, ruhája, hogyan épült fel a színpad, hogy tanították be a résztvevőket a megfelelő viselkedésre stb. Ez a helyzet mintegy bevezeti a befogadót az öt „átverő” műhelytitkok világába. Különösen izgalmas, hogy az ilyen leleplező, beavató műsorok nagyon népszerűek, azzal együtt, hogy a következő adásban minden háttértudás ellenére az illúzió érintetlen marad, sőt, talán még inkább „bennfentesnek” érzi magát a néző. Talán azért mert ugyanez a műsor („produkció”) ki-elégítette a voyeur szükségletünket is ... Szakmai analógia erre, amikor a páciens a terápia során megtanítjuk a szuggesztíóképzés műhelytitkaira, hogy meg tudja védeni magát a kedvezőtlen szuggesztív üzenetekkel szemben. Természetesen ez felveti a kérdést, hogy egy szakember mennyire tud spontán módon, önfeledten, szakmai reprezentációktól mentesen – azaz naiv befogadásmóddal – nézni egy filmet, egy épületet vagy bevonódni egy élményhelyzetbe (vö. Bálint Katalin, Somogyi Krisztina és Asbót Kristóf tanulmányai a jelen kötetben), illetve ha nem, akkor ez

meggátolja-e valamiben, vagy éppen az önfeledtség magasabb szintje adatik meg számára. Építészek és laikusok építészlelését vizsgálva markáns és sokszor megkapott adat, hogy körülbelül harmadéves egyetemista korától az építészhallgató végleg eltávolodik a mindennapi embertől (Wilson, 1996) – innentől izgalmas környezeti kommunikációs kérdés, hogy mit közvetítenek az építész épületei a laikusok felé és mit dekódolnak ők az üzenetekből (vö. Dúll, 2009).

Sajátos helyzetet teremt a tudatosság kérdése a befogadó oldaláról is, amikor például az üzenet küldője saját üzenetével szembesül – az építész saját épületéről készült fotót lát (lásd Somogyi Krisztina fejezetét a jelen kötetben), a tanár megnézi saját órájának videófelvételét, a terapeuta elolvassa terápiás szövegének átirat változatával. Az ilyen befogadói aktusok szembesítik az eredetileg küldő helyzetben levő embert olyan mozzanatokkal, amiknek korábban nem volt tudatában. Ezek a helyzetek azon túl, hogy igazolják, hogy az eredeti „küldés” időszakában számos üzenet nem tudatosan is kódolódik a küldő által, sajátos szerepváltásba „kényszerítik” a küldőt.

A küldőnek tehát – a fentiekkel együtt – felelőssége van. Vagyis a szakembernek *tudatosan kell kezelnie a rendszerint nem-tudatosuló mozzanatokot*, ráadásul mindezt *nem utólagos értelmezésben*, hanem kezdettől, az üzenet létrehozatalakor – azzal a céllal, hogy így a befogadóban kialakuló tudatos és nem-tudatos tartalmakat, reprezentációt, érzéseket stb. a szándékolt irányba alakítsa, erősítse. Ezt azt jelenti, hogy például a beteg bízjon a gyógyulásában és ne ellenségnek tekintse a kezelőjét / a kezelést; a film nézője (vö. Asbót Kristóf fejezete a jelen kötetben) úgy érezze, hogy a hős erős, és a csatát megnyeri majd; az épület, a köztér sugallja, hogy mit lehet ott tenni vagy megfelelően közvetítse a biztonság (vö. Brózik & Dúll, jelen kötetben), a presztízs, a hatalom üzenetét (vö. Nikitscher, 2014) stb.

A hagyományok, a kultúra közvetítése – a szóbeli hagyományok és az írásbeliség mellett – a vizuális szimbólumokban és a tárgyakban / terekben is történik, amelyek ebben az értelemben ugyanúgy a tudástárolás részei (Nyíri, 2005) – lásd ehhez kötetünkben Fábíán Zoltán Imre és Dúll Andrea tanulmányát. Miután „emlékeztünk még a verbális narratívákat sem elbeszélések, hanem mentális modellek és ezek szerves részeként képek formájában tárolja, az emlékek, hagyományok átörökítése szükségszerűen a vizuális reprezentáció útján történik. Természetesen a történelem, sőt, a történelem előtti idők során maguk a képek is az átörökített állomány részei voltak. Az első egyiptomi és sumer írásrendszerekkel ellentétben, amelyek használata az írnokok egy külön kasztjához kötődött, a sokkal korábban keletkezett vizuális szimbólumoknak, mint például például a barlangrajzoknak, közvetlenebb szerep juthatott az emberek életében. Kihangsúlyozandó, hogy a barlangrajzok nem csak rituális, vallási és művészi célokat szolgáltak, hanem a tudás megőrzése és kommunikálása iránt érzett szükséglet kielégítéseként jöttek létre” (Nyíri, 2005. 26), egyfajta „törzsi enciklopédia”-ként (Havelock kifejezése, idézi Nyíri, 2005. 26.).

A kommunikációban fontos a *szimbolizáció* (metaforizáció), azaz a szimbolizációs szándék közvetítettsége: „valahogy egyértelmű” vagy ráutalva jelezni szoktuk, hogy a képet / festményt a valóság egy elemének reprezentációjaként hoztuk létre és tárjuk a másik elé. Verbális esetben ez viszonylag egyértelmű van az „Olyasmi ez...” típusú mondatoknál, ahol egyértelműen jelzi a közlő, hogy a szóban forgó téma, tünet stb. esetét szimbolizálja (metaforizálja) a közlést a szóhasználattal. Ugyanakkor az is előfordul, hogy nemhogy nincs ilyen tudatos szándék, hanem az éppen felmerülő sztori, anekdota elmesélése is „magától” jön a közlőnek.

Ide kívánczok egy beteg esete, akinek a sok kivizsgálás alatt a tályog elmulasztásának „belső”, szuggesztívokkal támogatott módszere sikeresnek minősült. Nem kellett beavatkozás. „Magától elmúlt”, mondja a terapeuta (a jelen fejezet szerzőinek egyike, VK), majd beugrik e szó kettős értelme, elmosolyodik, és azt mondja a betegnek neki: „Magától” – vagyis tőled, ha tegeződnének. A beteg már így mesélte tovább a feleségének: „Magától elmúlt... vagyis tőlem, érted, anya.”

8. Személyköziség, mentalizmus – interakciós aspektusok

Említettük már, hogy a világgal folytatott interakciók közül elsősorban a többiekkel, a társakkal folytatottak tudatosulnak, a fizikai környezettel zajlók kevésbé (vö. Varga & Düll tanulmánya, jelen kötetünkben). Számos élethelyzet van, amelyben az életkora szerint már felnőtt ember ugyanolyan „tanulatlan gyerek” az adott környezetben, mint a tényleges gyerekek az eleinte számukra ismeretlen világban. A (tényleges) gyerek tájékozódását segíti, ha a felnőtt igyekszik neki egyértelmű jelzéseket, támpontokat nyújtani; egyáltalán, ha a gyerekre hangolódik, az ő „szemével / fejével” nézi a világot. Ez néha olyan egyszerű dolgokon múlik, hogy például ténylegesen leguggol, hogy a gyerek szemmagasságából szemlélje azt, amiről éppen szó van, néha pedig ennél jóval összetettebb belső folyamattal, az ún. mentalizációval (Fonagy, Allen, & Bateman, 2008/2011) hangolódik rá a felnőtt a gyerek szempontjára, gondolkodására, érzéseire. Ahogy a gyerek az „okos” felnőtt tekintetirányát követi, hogy kiszűrje, egyáltalán miről van szó (vö. Szalai Gerda Margit tanulmányát a jelen kötetben), azokban a helyzetekben, ahol nem működnek a szokásos vonatkoztatási keretek, felnőtt korunkban is aktívan igyekszünk megtalálni azokat a támpontokat, amelyek eligazítanak bennünket. Ez a *fokozott szuggesztibilitás*, amely egyes helyzetekben spontán megjelenik vagy fokozódik. Ez természetesen környezetekkel kapcsolatban is igaz. Ha például egy másik kultúrában közlekedni igyekszünk az utcán, eleinte azokat a támpontokat keressük, amelyek a megszokott módon segítettek az eligazításban (pl. fekete–fehér zebra) és azokkal a stratégiákkal élünk, amelyekkel a megszokott módon szoktunk (az úttestre lelépéskor nézz balra először). Ezek a szociofizikai sémák az aktív környezetészlelés nyomán aztán korrigálódnak, és az

adaptáció után már könnyedén észrevesszük az adott környezetben kialakított piros-fehér zebrát és ha szükséges, jobbra nézünk először, ha lelépünk a járdáról. A környezethez való alkalmazkodás tranzakcionális folyamata hangsúlyos kutatási téma a környezetpszichológiában (Laska, 1990; Slangen-De Kort, Midden, & van Wagenberg, 1998; Sullivan, Stewart, & Diefendorf, 2015).

Felmerül a kérdés, hogy mennyiben segít egy vadonatúj (például egészségügyi) környezetben az ottani rutinos „felölt”, tehát aki jól ismeri a helyzetet? Egyáltalán foglalkozik-e azzal, hogy én ebből mit értek, vagy – a saját érintettsége csökkentése okán – nem mentalizál velem, „munkadarabnak” tekint, nem akar az én fejemmel gondolkodni, de legfőképp érezni. Egy vidéki kórházban például a recepciósnak újdonság volt, hogy nincs kiírva, hol van a labor. Amikor erre az ilyen környezeti szuggesztív elemeket tudatosan elemző szakember felhívta a figyelmét, így mentegetőzött: „Évek óta itt dolgozom, de még ez nem tűnt fel”. Nyilván a saját fejével gondolkodva, megszokásból szemlélte a környezetét, amit – bennfentes lévén – ismer. Így tényleg nem tűnik fel a hiányosság, ami a kívülről érkező (az adott terepen „tanulatlan gyermek” betegnek) már a kezdeteknél problémát okoz: a konkrét tájékozódási nehézségen túl az elbizonytalanodását növeli (hiszen úgy bánnak vele, hogy ezt tudnia kéne). Ez fokozza (a későbbi) szuggesztív hatásokkal szembeni védtelenséget is (vö. Pálfi Krisztina tanulmánya kötetünkben). Még érdekesebb, hogy ennek a felismerésnek az volt a kiindulópontja, hogy a kórház recepciósa arról számolt be, hogy milyen értetlenek a betegek, és őt ez mennyire feszíti. Ott volt tehát a „jelzés” a feszültség formájában, hogy valami nincs rendjén, épp csak (tudatosan) utána kellett járni, milyen „láncreakció” vezet ehhez a (majdnem) robbanáshoz. Környezetpszichológiai szempontból ugyanilyen gondot okoz, ha egy épület vagy tér sémaszerűen tervezett, kialakított: ha az építész általában vett „iskolát” vagy „közteret” tervez, ha a tájékoztató rendszer nem több, mint feliratok és nyilak elvek szerint rendezett halmaza, ha egy prospektusban minden le van írva, „csak” meg kell találni az épp az olvasó számára szükséges információt. Ezek a helyzetek a személy–környezet össze nem illésen túl azt is üzenik, hogy nem nekem szólnak ezek az üzenetek, hanem mindenkinek, tehát mindenkinek el kell igazodniuk rajtuk. Aki nem igazodik el, az valamit elvét.

A mentalizáció elvei szerint a felnőtt jelölten tükrözi vissza a gyerek állapotát, tehát azt is közvetíti, hogy nem a saját valós érzéséről van szó (nem neki fáj, amikor például „Jujujujj”-t mond, ha elesik a gyereke), hanem arról, milyen jelzést a gyerekből/-től/-ről „fog”. Ennek az ideális változata, amikor ez a tükrözés működik és pontos. Ettől számos irányba el lehet térni, például úgy, hogy ugyan jelöl a felnőtt, de nem pontosan („éhes vagy kicsikém” – kapja a fáradság miatt nyugós gyerek), vagy nem megfelelő intenzitással („Úristen, elestél, de nagy a baj, megütöttem magad, ugye, nagyon fáj” – ha a tipegő kisgyerek a fenekére tottyan), vagy pedig úgy, hogy egyáltalán nem tükröz, mert nincs „jelen”, nem hozzáférhető érzelmileg ... (Varga, 2012).

A verbális szuggesztiókkal tudatosan élő szakemberek működésében (eleinte) van egyfajta tudatos igyekezet arra, hogy „eligazítsa” a tanulatlan másikat. Ez az ún. *explicit mentalizáció*. Később, a tapasztalat révén mindez automatikussá válik, arra az implicit (intuitív? ösztönös?) szintre jut, mint a jól mentalizáló szülőnél, aki anélkül, hogy ezt valaha tanulta volna, vagy egyáltalán tudná, miről van szó – egyszerűen jól csinálja.

Önálló dimenziója ennek a kérdésnek az üzenetet küldő, illetve az azt fogadó viszonya. Legelemibb kérdések ebben a tekintetben, hogy egyáltalán érintkeznek-e (térben-időben), vagy, hogy egyáltalán ismerik-e egymást? Az ismeretség lehet egyoldalú is (pl. a híres filmrendezőket, művészeket, tanáregyeniségeket bizonyos szinten „ismerjük”, vagy legalább azonosítjuk), de a felek teljesen névtelenek / ismeretlenek is lehetnek egymás számára. Előfordulhat az is, hogy akár a küldő, akár a fogadó térfélen többen is vannak, és így egymással is kommunikálniuk kell, mielőtt/miközben/miután a befogadóval interakcióba kerülnek. Ez számos kommunikációs problémát felvet, ami környezetpszichológiai kontextusban is lényeges. Az identitás fogalmán például egészen mást ért az építész (aki a hely vagy az épület identitásáról beszél (Abel, 2000), mint a pszichológus, aki a személy vagy a csoport azonoságtudatát érti a kifejezés alatt. Ezért is fejlődik ennyire dinamikusan a *transzdiszciplináris kommunikáció* (O'Rourke, Crowley, Eigenbrode, & Wulfhorst, 2014) tudománya, amelyben épp ezeket a fogalmakat dolgozzák át úgy, hogy számos, eltérő területen dolgozó szakember (orvos, pszichológus, jogász, építész stb.) közel azonos jelentéstartalommal tudja használni ezeket.

A szuggesztív hatások tárgyalásakor fontos személyközi viszonylatot érintő kérdés az ún. *raport*, az érintkező felek közötti sajátos kapcsolat (Józsa, 2011). Nem véletlenül vált ez a hipnózis, hipnoterápia egyik kulcsfogalmává, hiszen ez az egyik legközvetlenebb személyközi szuggesztiókra épülő helyzet.

A raport, a küldő és befogadó sajátos kapcsolata érdekesen alakul például abban az esetben, ha az üzenet küldője és fogadója közé „ékelődik” térben és időben a technika. Ekkor a küldőnek gyakran speciális kommunikációs felület kialakításával kell megoldania, hogy a fogadó aszerint haladjon, ahogy azt a küldő akarja (vagy ahogy „kell” a feladat megoldása szempontjából, például egy honlapra való regisztrálás kötött lépései esetén). Az egyre terjedő virtuális környezetek kialakítóinak nagy gondtal kell megtervezni ezeket az eligazító üzeneteket, hogy a felhasználókat megfelelően navigálja (vö. Kiss Orhidea Edit tanulmányát a jelen kötetben). Ugyanakkor nyilván van olyan helyzet is, amikor a feladónak igazából mindegy, hol, hogyan lépkedek, a lényeg, hogy ott legyen az oldalán, mennél hosszabban kitéve a különféle reklámoknak és termékismertetőknél ...

A módosult tudatállapotokkal járó helyzetek esetén különösen izgalmas azt megvizsgálnunk, hogy milyen (szerény) feltételei vannak annak, hogy valaki egy másik embernek (időlegesen) átadja a kontrollt, és rábízza, hogy az általa addig uralt való-

ságorientációt elengedve most a másik fél legyen a szubjektív realitás kormányosa. Ez történik hipnózis esetében, és számos művészeti elrendezésnél (S.Nagy, 2007). Sőt, ezt az élményt aktívan keressük, jegyet veszünk rá, erőfeszítést teszünk, hogy eljussunk az adott műfaj „szentélyébe” (hipnózislaborba, terápiás rendelőbe, moziba, koncertterembe vagy épp a tv-fotelbe), és átéljük az önként vállalt elvarázsoltatás élményét. Manapság egyre inkább megteszi ezt velünk egy gép is, ahogy Kiss Orhidea Edith tanulmányában láttuk: a kognitív abszorpció, idői disszociáció, a totális figyelmi bevonódás (fókuszált immerzió), az élvezet, az észlelt kontroll és az észlelt kíváncsiság mind-mind jellemzői a módosult tudatállapotokkal dolgozó szuggesztív terápiáknak is (Varga, 2006). Mi lehet vajon a háttere annak, hogy ezt manapság egyre inkább megélhetjük virtuális helyzetekben is? Vajon a bennünk lévő „tudatmódosulási igény” adott mértékét azért éljük át egyre inkább gépek és technológiai vívmány „társaságában”, mert egyszerűen ezek jobban jelen vannak a mindennapjainkban, vagy pedig van valamilyen különleges fölénye, erénye, előnye annak, hogy nem élő emberrel „kell” interakcióba lépni? Egészen biztos, hogy van ilyen, személy-környezet (nem) összeillés a környezet, a tárgyak tönkretételének folyamatában (Moser & Levy-Leboyer, 1985), az utcai, a közlekedésben megjelenő (Kuo & Sullivan, 2001) és iskolai agresszióban és romlásban (erről lásd Lippai & Dúll, a jelen kötetben) és így tovább. Elképzelhető, hogy mindez összefügg azzal, hogy életünk kezdeténél milyen szociofizikai és személyközi viszonyok uralkodtak, milyen volt annak a szülésnek/születésnek a minősége, ami fogadott bennünket (például Varga, 2011b)? És e téren mennyit számíthatnak a tárgyak (Kaya, Wheeler, Bargh, & Rossa, 2004), például egy olyan szülőfotel (lásd Feithné Krajcsik Ilona tanulmányát a jelen kötetben), ami a kényelmet, a természetességet, az asszonyi testhez való igazodást „üzeni” a modern technológia fényes ridegségével szemben?

9. Miért fontos mindez? Gyakorlati implikációk

A szuggesztív környezeti hatások értő ismeretének számos gyakorlati vetülete van. A szuggesztív hatások összetett módon érvényesülnek, gyakran a szóbeli és a tárgyi-környezeti mozzanatok összekapcsolódnak, egymást támogatják. A „nyerőautomaták” nevükben (is) nyerést ígérnek, a „játékterem” sem úgy hirdeti magát, hogy „vesztésterem”. Az elnevezéseknek sokkal nagyobb a szuggesztív hatásmezeje, mint ahogy először gondolnánk: a „szerencsejáték” név implikálja, hogy „hisz csak játszik”, és a nyerőgép neve is azt sugallja, hogy a játékos „csak nyerni akar”. Ez nem csak a kaszinó látogatóra, hanem a környezetére is hat.

Bármennyire banálisnak tűnik az elnevezések, a címkézés hatása, nagyon is fontos szuggesztív erőt fejt ki. Csizmady (2008) szerint a lakópark sikerességének hátterében az ehhez a lakástípushoz kapcsolódó a kommunikációs stratégia is áll. Ennek

a stratégiának elengedhetetlen elemei: (1) a lakópark neve: Madarász Apartman, Lepke lakókert, Sun Palace, La Siesta, Royal Residence (már önmagában a lakópark kifejezés is mást sugall, mint a lakótelep). (2) Hangzatos szlogen vagy mottó: „Mind-en lehet jó hely, ez csak megfelelő szlogen kérdése. Ha a lakás fenn van a hegyen, 'A város a lábainál hever', ha Angyalföldön, 'Egy angyali ház ...', ha Pesterzsébeten, 'Költözzön délre', Krisztinaváros 'Buda lüktető szíve'" (Vámos, 2003. 34.) és így tovább. (3) Fontos kommunikációs elem „a jól megszerkesztett honlap és az azon röviden, érthetően és csábítóan megírt információk” (Csizmady, 2008. 194) főleg a lakópark elhelyezkedéséről, a környékről. „A kevésbé jónak számító belső kerületekben fekvő lakóparkok esetében a jó közlekedési lehetőségeket, a belváros közelségét, a jó intézményi ellátottságot hangsúlyozzák. A zöldövezetben levő luxus(abb) lakóparkok esetében pedig a tájba illeszkedést és valamelyik al- vagy bevásárló terület közelségét emelik ki.” (Csizmady, 2008. 195) (4) A profizmus, a készségesség és a vevő igényeinek ígért előnybe helyezésének hangsúlyozása. Érdeemes észrevenni, hogy a verbális szuggesztív kommunikáció tartalmában kívánatos környezeti sajátosságokra utal. Mindezt általában vonzó látványtervekről készült képek is alátámasztják. A szuggesztív környezeti kommunikáció többszorosítás.

A hirdetések böngésző ember tudatosan keresi az információt, azonban – mint sokszor kiemeltük – annak nem minden szelete hat tudatosan. Ez a környezeti kommunikációra is igaz. A tárgyi elemek tudatos fürkészésének és az adott helyzet szakmai céljaira való felhasználásának szép példája az az orvosnő, aki egy idős nőbeteget kezel (Varga, é. n.). A néni meg akart halni, elutasította a kezelést. A doktornő támogatása, biztatása önmagában nem volt (még) elég. A véletlen viszont arra vezérelt egy legyet, ami a néni kakaósbögréjére szállt, majd az innivaló felé törekedve bele is esett. A néni felült, előkötötte a kiskanálát, és kimenekítette a kakaóban vergődő legyet. Ez a jelenet tálcán kínálta a szakembernek az „életért való küzdelem” fontosságát, amit az adott helyzetben maga a beteg kezdeményezett, illetve hajtott végre. Ennek az üzenetnek a szuggesztív formában való megfogalmazásával innentől sokkal könnyebb volt a kezelésbe bevonni a beteget, akinek az állapota javult is. Később viszont – a doktornő szabadsága alatt – tüdőgyulladást kapott a néni, és meghalt annak a szövegműveiben. A szabadságáról visszatérő doktornő hiába kereste a beteget, már nem volt az osztályon. Egy borítékban várta viszont a kiskanál, amit a doktornő a mai napig őriz, „arra az esetre ha ki kellene kanalizálni magam a saját kakaómból”. Természetesen az alapvető cél a beteg kezdeti reprezentációjának módosítása volt saját életesélyeivel kapcsolatban. Ugyanakkor kézenfekvő, hogy a szakember is „módosul” eközben, s ennek tartós megtestesítője maga a kiskanál, tárgyi valójában jelentéktelen, ám személyes jelentésmezejével igen mély.

Sok a fordított helyzet is, amikor azt érdemes figyelni és szakmai szempontból elemezni, hogy mit „üzen” valaki magáról akár környezetével (Kärrholm, 2007), akár hajának, körmének, ruházatának, testdíszeinek színével, jellegével (Koller, 2008).

Egy esetben például feltűnt a pszichológusnak, hogy egy pár otthonában, akik „mindenáron gyereket szeretnének, de nem jön össze”, bágyadtan kókadozott, sőt száraz volt majd’ minden virág. A terapeuta nem tudott szabadulni a gondolatától: ha egy cserép virágot nem tudnak gondozni, lehet, hogy nincsenek készen egy gyermek el-látására sem, így szervezetük bölcs „döntése”, hogy a pár (még) nem indul el ezen az úton. Másik emlékezetes példa egy idősebb férfiteteg, aki nyugtatókkal tele, egy szál lepedővel betakarva feküdt az intenzív osztályon, nem volt semmilyen személyes tárgy sem rajta, sem körülötte. Semmilyen személyes vonatkozású adat nem állt rendelkezésre róla – foglalkozása, hobbija stb. Alaposan megfigyelve azonban árulkodó volt ápolt fogazata, egy-két arany koronával, tiszta körmei, finom bőre a kezén, lábán. Ezek alapján eléggé jól behatárolható volt életmódja, anyagi helyzete, alapvető értékei: ezek adták a hátteret a pszichológus terapeuta számára a kezelés során hozzá intézett szuggesztív üzeneteknek.

Ezek a példák tükrözik, milyen sok szinten zajlik egy interakciós folyamat, és hogyan kapcsolódnak össze a szuggesztív és környezeti elemek.

Olyan helyzet is adódik, amikor egy tárgy vagy környezet (épület, hely) közvetít külső és belső valóság, sőt két ember között. Márai Sándor többször is ír arról, hogy azon kapta magát, hogy tájleírást olvas a vonatban, amikor ugyanazon tájon halad a valóságban. Említi, hogy nézhetné a tényleges tájat, ám (érdekes módon) a leírásnál maradt: az jobb, sajátabb, általa kontrollálható. Itt nem egyszerűen a külső valóság és a fejben levő szubjektív valóság kettőssége érdekes. Hanem az is, hogy itt van a tájleírás szerzőjének a valósága is (az eredeti, ami ihlette őt, illetve az arról a fejében kialakult leképeződés). A – nyilván szuggesztív erővel megfogalmazott – leírás ezt / ezeket képviseli. Mindezt maga a könyv, mint tárgyi–fizikai láncszem közvetíti, és az olvasó, akihez az író szól, az ő, azaz Márai fejében képez egy újabb reprezentációt. Ha a leírást valaki lefordította, akkor a nyelvek közti átmenet és a fordító saját személyes reprezentációja tovább színezi a képet és így tovább ...

Gyakorlati szempontból rendkívül fontos, hogy egy környezet mennyire olvasható, érthető, követhető (vö. Varga & Dúll, a jelen kötetben). Mindennapi tapasztalunk, hogy a nem értés zavaró: kontrollvesztést jelent. Egy környezet nem értésekor, az abban való el nem igazodás eltévedés esetén, szó szerint és képletesen is elveszettek érezzük magunkat. Számos helyzetben tapasztalhatjuk ezt: külföldön, idegen nyelvű feliratok esetén. A kontrollvesztés fogékonnyá tesz a helyzetben az eligazító jelzésekre (szuggesztíókra), amelyek vagy helyesen vagy helytelenül igazítanak el. Ha a megszerzett információ nem kielégítő vagy helytelen, a rossz érzések fokozódnak, olyannyira, hogy akár pánik is kialakulhat, ami aztán nehezíti vagy gátolja a környezeti ingerek értelmes feldolgozását, vagy olyan környezetértelmezéshez vezet, amelyben a szubjektíve fenyegetőnek átélt, zavaros környezeti helyzet tovább erősíti az eltévedés-élményt és így tovább ...

A szuggesztív üzenetek értelmezése tehát kiemelten fontos. Az elektromágneses mezők működése az átlagembernek érthetetlen, ennél fogva félelmetes. Egyértelmű tudományos eredmények hiányában az illetékes hatóságok elővigyázatosságból számos útmutatással látják el a lakosságot a technológiák biztonságos használatára. Ugyanezen technológiák más közegben való alkalmazását – például mágnessterápiaként – viszont önként vállalják a páciensek (vö. Szemerszky Renáta tanulmánya a jelen kötetben). Az értelmes, mintázott ingerektől való megfosztottság – a perceptuális depriváció (Suedfeld, 1983) – riasztó, kellemetlen, még kínzásra is alkalmas körülmény az ember számára. Lényegében ugyanezen feltételeket gyógyító közegben és céllal felállítva viszont olyan helyzet áll elő, amiért még fizetnek is az ezt választó kliensek – ahogy fentebb láttuk. Az értelmezés kettősségét mutatja, hogy a beteg-tájékoztatókon a lehetséges „mellékhatások” felsorolása egyrészt információ, másrészt erős szuggesztív, amely a hatás megjelenését fokozhatja vagy előidézheti (Komsa, Köteles, & Bárdos, 2009). Szemerszky Renáta tanulmányában olvasható, hogy például az elektromágneses mezők negatív hatásainak „észlelésében” nem a valódi expozíció (kitétség) a lényeg, hanem az észlelt hatás. Ez párhuzamba állítható a városi bűnözéstől való félelemmel kapcsolatos adatokkal, amelyekről tudjuk, hogy nem sok köze van az észlelt biztonsághoz – ha egy hely úgy néz ki, hogy nem biztonságos, vagy az a hír járja róla, félelmetesnek és nem biztonságosnak fogjuk tartani a tényleges adatok ellenére (vö. Brózik & Dúll, jelen kötetben).

10. A szuggesztív környezeti kommunikáció kutatása: megismerhetőség és etikai vonatkozások

A verbális szuggesztív esetében alig zajlanak kutatások, inkább „iskolák”, „mesterek” vannak, akiket követnek a szakemberek.

Kutatási előképként ígéretesek lehetnek például a filmek befogadásának vizsgálatához (lásd Bálint Katalin tanulmányát a jelen kötetben) kapcsolódó kérdések. Ezen a területen a vizsgálatok irányai a következők: 1) a műbefogadás közben megélt bevonódás élményszerkezetének vizsgálata (vö. a módosult tudatállapot természetét vizsgáló kutatások), 2) a bevonódás intenzitását bejósoló tartós és átmeneti egyéni tényezők vizsgálata (vö. a szuggesztibilitás természetének kutatása), 3) a médiatartalom bevonódást előhívó jellegzetességeinek vizsgálata (vö. a „Mi a szuggesztív?” kutatási témával), valamint 4) a bevonódás és a médiahatás összefüggéseinek vizsgálata (vö. mi a szuggesztív hatása?). Mindez további és nagyon más természetű kutatási kérdéseket vet fel, mint az itt felsoroltak: hogyan működik jól a filmek szuggesztív eszköztára, milyen technikák hatásosak, mi az, amit etikus „belevinni” a befogadó fejébe. Érdekes itt Bandura (1962/1976) sokat idézet „Bobo babás” kísérletére gondolni, ahol a megfigyelő gyerekek egy az egyben utánozták a baba meg-

verését egy kalapáccsal, pedig erre semmi okuk nem volt azon kívül, hogy látták, hogy egy felnőtt az orruk előtt jól elagyabugyalja azt. Ez persze azt is felveti, hogy meddig tartja a közlő a kezében a folyamatot, mikor és mitől áll elő az a helyzet, hogy a közlés önállósul ... és így tovább, és így tovább.

A fenti kérdések kapcsán született gondolataink sok-sok közös órányi együttgondolkodás során születtek – természetesen szorosan építve több évtizedes szakmai kapcsolatunkra és barátságunkra. Mások, más szakmai háttérrel és magánéleti tapasztalatokkal nyilván újabb és újabb vonatkozásait látják meg ennek az izgalmas területnek. Így mindezek továbbgondolását az Olvasóra bízunk.

IRODALOMJEGYZÉK

- Abel, C. (2000). *Architecture and identity: Responses to cultural and technological change*. New York: Architectural Press.
- Altman, I., & Rogoff, B. (1987). World views in psychology: Trait, interactional, organismic, and transactional perspectives. In D. Stokols, & I. Altman (Eds.) *Handbook of environmental psychology* (pp. 7–40). New York: Wiley & Sons, Inc.
- Amaturo, E., Costagliola, S., & Ragone, G. (1987). Furnishing and status attributes: A sociological study of the living room. *Environment and Behavior*, 19, 228–249.
- Antonakos, C. L. (2004). Compensatory wayfinding behavior in topographic disorientation from brain injury. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 495–502.
- Bandura, A. (1962). Szociális tanulás utánzás útján. In F. Pataki (Ed.), (1976). *Pedagógiai szociálpszichológia* (pp. 84–122). Budapest: Gondolat Kiadó.
- Bányai, É. (2013). A motiváció és az affektus szerepe az emberi magatartás szabályozásába. In É. Bányai, & K. Varga (Eds.), *Affektív pszichológia - az emberi késztetések és érzelmek világa* (pp. 499–529). Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Baudrillard, J. (1984/1987). *A tárgyak rendszere*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Blajenkova, O., Motes, M. A., & Kozhevnikov, M. (2005). Individual differences in the representations of novel environments. *Journal of Environmental Psychology*, 25, 97–109.
- Bodor, P. (2006). Metaforák, diszkurzus és pszichológia. *Replika*, 54–55, 219–239.
- Boman, E., & Enmarker, I. (2004). Factors affecting pupils' noise annoyance in schools: The building and testing of models. *Environment and Behavior*, 36, 207–228.
- Burns, R., Ferrell, J., & Orrick, E. (2005). False advertising, suggestive persuasion, and automobile safety: Assessing advertising practices in the automobile industry. *The Southwest Journal of Criminal Justice*, 2(2), 132–152.
- Chapman, C., R., & Nakamura, Y. (1999). Pain and consciousness: A constructivist approach. *Pain Forum*, 8(3), 113–123.
- Clark, A. (2008). *Supersizing the mind: Embodiment, action, and cognitive extension*. Oxford: Oxford University Press.

- Cságyó, F. (2013). *Három könyv az építészetéről I. A szépség*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Csizmady, A. (2008). *A lakóteleptől a lakóparkig*. Budapest: Új Mandátum Kiadó.
- DeAngelo, L. (2001). Subliminal perception: Biased attributions in matching persons with drawings of germs. *Journal of Health Psychology*, 6(4) 457–466.
- Dúll, A. (1995). Az otthon környezetpszichológiai aspektusai. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 35(5–6), 345–377.
- Dúll, A. (2003). A tárgyi környezet pszichológiája – a pszichológia új tárgya. In Á. Kapitány, & G. Kapitány (Eds.), *Tárgyak és társadalom II., Kapcsolatok: a tér, a tárgy és a képi kultúra összefüggései* (pp. 6–32). Budapest: Iparművészeti Főiskola.
- Dúll, A. (2007). A környezet hatása a tanulási folyamatokra: környezet és alkalmazkodás. In V. Csépe, M. Györi, & A. Ragó (Eds.), *Általános pszichológia 2., Tanulás – emlékezés – tudás* (pp. 111–158). Budapest: Osiris Kiadó.
- Dúll, A. (2009). *A környezetpszichológia alapkérdései. Helyek, tárgyak, viselkedés*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Dúll, A. (2012a). Környezet–pszichológia–egészség. In Zs. Demetrovics, R. Urbán, A. Rigó, & A. Oláh (Eds.), *Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása I.: Személyiség, egészség, egészségfejlesztés* (pp. 337–392). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Dúll, A. (2012b). Az otthon dialektikája: a hétköznapi rutinok kreativitásától az otthon szakralitásáig. In K. Varga, & A. Gósiné Greguss (Eds.), *Tudatállapotok, hipnózis, egymásra hangolódás* (pp. 525–561). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Dúll, A. (2014) A város a környezetpszichológiában. In A. Dúll, & É. Izsák (Eds.), *Tér-rétegek – tanulmányok a XXI. század térfordulatairól* (pp. 159–184). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Dúll, A., Urbán, R., & Demetrovics, Zs. (2004). Aktivációs szint, stressz és a tudatállapotok. In K. Kollár, & É. Szabó (Eds.), *Pszichológia pedagógusoknak* (pp. 131–168). Budapest: Osiris Kiadó.
- Epstein, S., Pacini, R., Denes-Raj, V., & Heier, H. (1996). Individual differences in intuitive-experiential and analytical-rational thinking styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 390–405.
- Fonagy, P., Allen, J. G., & Bateman, A. W. (2008/2011). *Mentalizáció a klinikai gyakorlatban*. Budapest: Oriold és Társai Kft.
- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.
- Hansen, W. B., & Altman, I. (1976). Decorating personal places: A descriptive analysis. *Environment and Behavior*, 8(4), 491–504.
- Hewstone, M., & Stroebe, W. (1996/2007.) *Szociálpszichológia*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Hilgard, E. R. (1980). Consciousness in contemporary psychology. *Annual Review of Psychology*, 31, 1–26.
- Ittelson, W. H. (1978). Environmental perception and urban experience. *Environment and Behavior*, 10(2), 193–213.
- Józsa, E. (2011). A raport fogalma és szerepe az orvosi kommunikációban. In K. Varga (Ed.), *A szavakon túl. Kommunikáció és szuggesztió az orvosi gyakorlatban* (pp. 78–99). Budapest: Medicina Könyvkiadó.

- Kapitány, Á., & Kapitány, G. (2000). *Beszélő házak*. Budapest: Kossuth Könyvkiadó.
- Kapitány, Á., & Kapitány, G. (2005). *Tárgyak szimbolikája*. Budapest: Új Mandátum Kiadó.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature. A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kaplan, S., & Kaplan, R. (1982). *Cognition and environment: Functioning in an uncertain world*. New York: Praeger.
- Kärrholm, M. (2007). The materiality of territorial production: A conceptual discussion of territoriality, materiality, and the everyday life of public space. *Space and Culture*, 10(4), 437–453.
- Kaya, A. C., Wheeler, S. C., Bargh, J. A., & Ross, L. (2004). Material priming: The influence of mundane physical objects on situational construal and competitive behavioral choice. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 95(1), 83–96.
- Kessler, R. (1997). Egyéni különbségek figyelembe vétele a műtétre és invazív orvosi beavatkozásokra való felkészítés során. In K. Varga (Ed.), (2005) *Szuggesztív kommunikáció a szomatikus orvoslásban* (pp. 65–87). Budapest: Országos Addiktológiai Intézet.
- Kekecs, Z., & Varga, K. (2011). Pozitív szuggesztív technikák a szomatikus orvoslásban. *Orvosi Hetilap*, 152(3), 96–106.
- Kiss, O., Düll, A., Rácz, K., & Rácz, J. (2015). Droghasználat és a felépülés terei, útvonalai. In A. Keszei (Ed.), *Hely, identitás, emlékezet* (pp. 114–137). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Koffka, K. (1935). Természet, élet, lelki jelenség. In L. Kardos (Ed.), (1974). *Alaklélektan* (pp. 240–255). Budapest: Gondolat Kiadó.
- Koller, V. (2008). 'Not just a colour': Pink as a gender and sexuality marker in visual communication. *Visual Communication*, 7(4), 395–423.
- Komsa, I., Köteles F., & Bárdos, Gy. (2009). A betegtájékoztatók, mint a gyógyhatás lehetséges összetevői. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 64(4), 629–642.
- Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001). Aggression and violence in the inner city: Effects of environment via mental fatigue. *Environment and Behavior*, 33(4), 543–571.
- Kyttä, M. (2004). The extent of children's independent mobility and the number of actualized affordances as criteria for child-friendly environments. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 179–198.
- Lang, E.V. & Rosen, M. (2002). Cost analysis of adjunct hypnosis for sedation during outpatient interventional procedures. *Radiology*, 222, 375–382.
- Laska, S. B. (1990). Homeowner adaptation to flooding: An application of the general hazards coping theory. *Environment and Behavior*, 22(3), 320–357.
- Lewin, K. / Mérei, F. (Ed.) (1972). *A mezőelmélet a társadalomtudományban*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Lippai, E., & Düll, A. (2003). Városutópiák környezetpszichológiai elemzése. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 4, 431–472.
- Little, B. R. (1987): Personality and the environment. In D. Stokols, & I. Altman, I. (Eds.), *Handbook of environmental psychology* (pp. 205–245), New York: Wiley and Sons, Inc.

- Lynch, K. (1960). *The image of the city*. Cambridge: MIT Press.
- Mace, W. M. (1977). James J. Gibson's strategy for perceiving: Ask not what's inside your head, but what your head is inside of. In R. Show, & J. Bransford (Eds.), *Perceiving, acting, and knowing. Toward an ecological psychology* (pp. 43–66). Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Manzo, L. C. (2003). Beyond house and haven: Toward a revisioning of emotional relationships with places. *Journal of Environmental Psychology*, 23(1), 47–61.
- Morris, D. (1989). *Manwatching. A field guide to human behavior*. London: Grafton Books.
- Moser, G., & Claude Levy-Leboyer (1985). Inadequate environment and situation control: Is a malfunctioning phone always an occasion for aggression? *Environment and Behavior*, 17(4), 520–533.
- Neel, R., Sadalla, E., Berlin, A., Ledlow, S., & Neufeld, S. (2014). The social symbolism of water-conserving landscaping. *Journal of Environmental Psychology*, 40, 49–56.
- Neisser, U. (1967). *Cognitive psychology*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Neisser, U. (1976/1984). *Megismerés és valóság*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Nikitscher Péter (2014). Tér, hatalom, szimbólumok: hatalmi önreprezentáció és szimbolikus térfoglalás Budapesten a városegysítéstől napjainkig. In A. Dúll, & É. Izsák (Eds.), *Tér-rétegek. Tanulmányok a XXI. század térfordulatairól* (pp. 77–102). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Nyíri, K. (2005). Az otthon képei. *Világosság*, 6, 23–27.
- Otani, A. (1989). A konfúziós technika „kibogozása”: elméleti háttér és osztályozási lehetőség. In K. Varga (Ed.), (2005) *Szuggesztív kommunikáció a szomatikus orvoslásban* (pp. 50–64). Budapest: Országos Addiktológiai Intézet.
- O'Rourke, M. O., Crowley, S., Eigenbrode, S. D., & Wulfhorst, J. D. (2014). (Eds.), *Enhancing communication & collaboration in interdisciplinary research*. Los Angeles, CA: Sage Publications.
- Passini, R., Pigot, H., Rainville, C., & Tétreault, M. H. (2000). Wayfinding in a nursing home for advanced dementia of the Alzheimer's type. *Environment and Behavior*, 32(5), 684–711.
- Pierrette, M., Marquis-Favre, C., Morel, J., Rioux, L., Vallet, M., Viollon, S., & Moch, A. (2012). Noise annoyance from industrial and road traffic combined noises: A survey and a total annoyance model comparison. *Journal of Environmental Psychology*, 32, 178–186.
- Proshansky, H. M., Ittelson, W. H., & Rivlin, L. G. (1970). The influence of physical environment on behavior: Some basic assumptions. In H. M. Proshansky, W. H. Ittelson, & L. G. Rivlin (Eds.) *Environmental psychology: Man and his physical setting* (pp. 27–37). New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Sadalla, E. K., Vershure, B., & Burroughs, J. (1987). Identity symbolism in housing. *Environment and Behavior*, 19, 569–587.
- Sadalla, E. K., & Sheets, V. L. (1993). Symbolism in building materials: Self-presentational and cognitive components. *Environment and Behavior*, 25, 155–180.
- Scarantino, A. (2003). Affordances explained. *Philosophy of Science*, 70(5), 949–961.
- Schwarz, B., Brent, R., & Barry, D. (1996). Priceless, meaningful and idiosyncratic: Attachment to possessions. In J. L. Nasar, & B. B. Brown (Eds.), *Public and private places*. Edmond: EDRA. 92–97.

- Slangen-De Kort, Y. A. W., Midden, C. J. H., & van Wagenberg, A. F. (1998). Predictors of the adaptive problem-solving of older persons in their homes. *Journal of Environmental Psychology*, 18, 187–197.
- S. Nagy, K. (2007). *Mű – művészek – befogadás*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Sternberg, R. J. (1995). *In search of the human mind*. Forth Worth: Harcourt Brace Jovanovich.
- Suedfeld, P. (1983). A korlátozott környezeti ingerléses terápia (REST). *Magyar Pszichológiai Szemle*, 40, 225–243.
- Sullivan, D., Stewart, S. A., & Diefendorf, J. (2015). Simmel's time-space theory: Implications for experience of modernization and place. *Journal of Environmental Psychology*, 41, 45–57.
- Szokolszky, Á. (1998). A séma fogalma a kognitív pszichológiában: régi és új értelmezések. *Pszichológia*, 18(2), 209–236.
- Szokolszky, Á., & Dúll, A. (2006). Környezet – pszichológia. Egy ökológiai rendszerszemléletű szintézis körvonalai. In A. Dúll, & Á. Szokolszky (Eds.), *Környezet-pszichológia* (pp. 9–34). Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Szokolszky, Á., & Kádár, E. (1999). James J. Gibson ökológiai pszichológiája. *Pszichológia*, 19(3), 289–322.
- Unestahl, L. E. (1981). *Inner mental training*. Örebro, Sweden: Veje Publishing.
- Vámos, D. (2003). Lakópark-építészet. *Új Magyar Építőművészet, Post Scriptum / Utóirat*. 31–36.
- Vanolo, A. (2008). The image of the creative city: Some reflections on urban branding in Turin. *Cities*, 25, 370–382.
- Varga, K. (2006). Szuggesztíók módosult tudatállapotban. In G. Vértés (Ed.), *Hipnózis – hipnoterápia* (pp. 63–84). Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Varga, K. (2008). Tudatzavarok és megváltozott tudatállapotok. In J. Kállai, I. Bende, K. Karádi, & M. Racsmány (Eds.), *Bevezetés a neuropszichológiába* (419–463). Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Varga, K. (Ed.) (2011a). *A szavakon túl. Kommunikáció és szuggesztív az orvosi gyakorlatban*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Varga, K. (2011b). A transzgenerációs hatások az epigenetikai kutatások tükrében. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 66(3), 507–532.
- Varga, K. (2012). „Csukott szemmel hallgatlak ...”. A hipnózishelyzet sajátosságai és a korektív kapcsolati élmény kérdése. In K. Varga, & A. Gösiné Greguss (Eds.), *Tudatállapotok, hipnózis, egymásra hangolódás* (pp. 149–179). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Varga, K. (2013). *Helyzet + oldások – kommunikációs stratégiák kiélezett orvosi helyzetekben*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Varga, K. (2014). A gyógyítás interakciós vonatkozásai. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 69(4), 665–678.
- Varga, K., & Diószeghy, Cs. (2004). A lélegeztetett beteg pszichés vezetése. In I. Péntes, & A. Lorx A. (Eds.), *A lélegeztetés elmélete és gyakorlata* (pp. 817–824). Budapest: Medicina Könyvkiadó.

- Varga, T (é. n.), *A kiskanál, a légy és a kakaó szimbolikus szerepe a szuggesztív gyógyítás szolgáltatásban*. Kézirat.
- Watzlawick P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (2009). *Az emberi érintkezés – formák, zavarok, paradoxonok*. Budapest: Animula Kiadó.
- Wilson, M. A. (1996). The socialization of architectural preference. *Journal of Environmental Psychology*, 16, 33–44.
- Wineman, J. D., & Peponis, J. (2010). Constructing spatial meaning: Spatial affordances in museum design. *Environment and Behavior*, 42(1), 86–109.
- Winterbottom, M., & Wilkins A. (2009). Lighting and discomfort in the classroom. *Journal of Environmental Psychology*, 29, 63–75.
- Zacharias, J. (2001). Path choice and visual stimuli: Signs of human activity and architecture. *Journal of Environmental Psychology*, 21, 341–352.
- Zhang, Y., Zhang, H-L., Zhang, J., & Cheng, S. (2014). Predicting residents' pro-environmental behaviors at tourist sites: The role of awareness of disaster's consequences, values, and place attachment. *Journal of Environmental Psychology*, 40, 131–146.

Szerzőink

ASBÓT KRISTÓF

Belsőépítész, filmalkotó és televíziós műsorkészítő. E sajátos és aránylag ritka párosítással vizsgálja a két terület egymásra gyakran hasonlító problematikáit. Mint tervező és mint oktató is komoly energiákat fektet az interdiszciplináris gondolkodás érvényesítésébe. Ezen belül is a mozgókép, a téralkotás, az emberi (tér) érzékelés és a virtualitás egymásra hatása – viszonya különösen érdekli. A térre egyre inkább, mint egy időben érzékelt drámára gondol, amelynek tervezése és „átélése” gyakran a történetmesélés, illetve a szertartás-vezetés tudását, értését is igényli. Ez a gondolkodás – kiegészülve a legkorszerűbb tervezési és filmkészítési metódusok és informatikai eszközök használatával az elemi térelmélettől a napi praktikus tervezői feladatokig – egyre inkább meghatározó számára. Ahogy a média világot átszövő hálózata és annak mintegy globális térképző koordináta rendszerének megértése is.

BÁLINT KATALIN

Pszichológus (PhD), filmelmélet és filmtörténet szakos bölcész (MA), jelenleg az Augsburgi Egyetem Média és kommunikáció szakán oktató és kutató. Kutatási területei a fiktív narratíva befogadásának empirikus pszichológiai vizsgálata, a néző-karakter viszony mentális folyamatai és vizuális meghatározói.

BODÓCZKY ISTVÁN

Munkácsy-díjas képzőművész, DLA, a MOME habilitált címzetes egyetemi tanára. A MOME, az ELTE és az MKE doktori iskolája témavezetője. Kutatási területe a vizuális művészeti nevelés, számos hazai és nemzetközi kutatás, együttműködés résztvevője. Több mint négy évtizedes tanári munkáját művészete részének tekinti.

BRÓZIK PÉTER

Pszichológus, tanársegéd. Az ELTE Gazdaság- és Környezetpszichológia Tanszékén, illetve a BME Szociológia és Kommunikáció Tanszékén környezetpszichológiai, környezeti kommunikációs, tudományos kutatómódszertan kurzusokat oktat. Kutatásai fókuszában elsősorban a városi környezetek, és az azokhoz kapcsolódó környezetpszichológiai, környezeti kommunikációs kérdések állnak.

CSABAI MÁRTA

Pszichológus, PhD, egyetemi tanár, a Szegedi Tudományegyetem Pszichológiai Intézete Személyiség-, Klinikai és Egészségpszichológiai Tanszékének vezetője. Az Alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológus szakképzés egyik alapítója és vezetője. Kutatási területei: a testi betegségek pszichoszomatikus összefüggései és pszichológiai ellátásuk, a test szociális reprezentációi, gyógyító–beteg kapcsolat és kommunikáció.

DEMETROVICS ZSOLT

Klinikai szakpszichológus, addiktológus, kulturális antropológus; az MTA doktora, egyetemi tanár. Az ELTE Pszichológiai Intézetének igazgatója, a Klinikai Pszichológia és Addiktológia Tanszék tanszékvezetője. Főbb kutatási területe a szenvedélybetegségek epidemiológiája, a kémiai és viselkedési addikciók személyiségpszichológiai és családi prediktorai. A *Journal of Behavioral Addictions* c. folyóirat alapító főszerkesztője.

DÜLL ANDREA

Környezetpszichológus, PhD. habil., egyetemi docens, az ELTE Gazdaság- és Környezetpszichológia Tanszékének vezetője, a BME Szociológia és Kommunikáció Tanszékének egyetemi docense. A környezetpszichológia és a környezeti kommunikáció szakterületeinek hazai megalapítója. Kutatási területei az épített környezet pszichológiai jellemzői, az ember–környezet összeillés, közterek, környezeti kommunikáció.

FÁBIÁN ZOLTÁN IMRE

Egyiptológus, PhD. habil., a Károli Gáspár Református Egyetem Ókortörténeti és Történeti Segédtudományi Tanszékének és a Magyar Képzőművészeti Egyetem Művészettörténeti Tanszékének oktatója.

FEITHNÉ KRAJCSIK ILONA

Magyar-ének szakos tanár, népművelő, szülésre felkészítő, perinatális szaktanácsadó, okleveles jóga-, kismamajóga-, baba-mama jóga oktató. Az Összhang KHE (Összefogás a Szülés–Születés–Szoptatás Humanizációjáért) elnöke.

KISS ORHIDEA EDITH

Munka- és szervezetpszichológus, PhD, az ELTE PPK Gazdaság- és Környezetpszichológia Tanszékének egyetemi adjunktusa. Kutatási területe az ember–számítógép kapcsolat, a webergonómia pszichológiai jellemzőinek, az online vásárlás iránti motiváció mögöttes pszichológiai mechanizmusainak a felkutatása.

KÖTELES FERENC

Biológus, pszichológus, PhD. habil., egyetemi docens, az ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézetének igazgatója. Kutatási területei: placebo- és nocebo-jelenség, egészségféltség, a testi tudatosság különböző formái.

KUN BERNADETTE

Pszichológus, PhD, egyetemi adjunktus, az ELTE Klinikai Pszichológia és Addiktológia Tanszék munkatársa. Tíz éve dolgozik az addiktológia területén, kutatásokat végezve a prevenció és a kezelés–ellátás témáiban. Főbb kutatási területei az érzelemszabályozás és a szerhasználat kapcsolata, illetve a különböző viselkedési addikciók (szerencsejáték-zavar, testedzés-függőség, kényszeres vásárlás, munkafüggőség) pszichológiája.

LIPPAI EDIT

Pszichológus, tanár, játékfejlesztő, PhD, az ELTE Gazdaság- és Környezetpszichológia Tanszékének munkatársa, az Oktatókutatató és Fejlesztő Intézet témavezetője. Kutatási területe a nevelési–oktatási környezet, ezen belül az értékelést és visszajelzést játékosított formában biztosító fizikai és/vagy virtuális környezeti elemek fejlesztése.

NÉMETH ZOLTÁN

Pszichológus, programozó. Kutatási területe a nem tudatos információfeldolgozás vizsgálata.

PÁLFI KRISZTINA

Pszichológia MA-hallgató az ELTE Klinikai és egészségpszichológia szakirányán. A szuggesztiókkal – melyeket nemcsak a szakmában, hanem a hétköznapi életben is előszeretettel alkalmaz – és a bennük rejlő lehetőségekkel a Szuggesztiók Alkalmazása a Szomatikus Orvoslásban Képzés (SASOK, <http://sas-ok.hu/>) keretein belül ismerkedett meg.

RAJKÓ ANDREA

Egyetemi adjunktus, szociológus, life és business coach. A BME Szociológia és Kommunikáció Tanszékének munkatársa. Budapesti Corvinus Egyetem Társadalmi Kommunikáció Doktori Programjának doktorjelöltje. Disszertációját a modernkori tabuképzés társadalmi mechanizmusáról írja. Kutatási területek: tabu és titok társadalmi funkciója, művészeti kommunikáció, a képi kifejezés eszközei, valamint munka és magánélet egyensúlya a vállalati kultúra kialakításában, különös tekintettel a női közép- és felsővezetőknél.

SOMOGYI KRISZTINA

Vizuális intelligencia kutató, a BME Építőművészeti Doktori Iskolájában a vizuális kommunikáció tanára. Design- és építészetkritikával foglalkozik. PhD-tanulmányait az ELTE Pszichológiai Doktori Iskolájában, a Környezetpszichológia modulban végzi. Érdeklődésének középpontjában az épített környezet értelmezése áll, ennek részeként figyeli a kreatív alkotófolyamatokat, értelmezi a publikált és megvalósult alkotásokat, illetve vizsgálja a befogadás komplex folyamatait.

SZALAI GERDA MARGIT

Pszichológus, doktorjelölt, az ELTE PPK Fejlődés és Klinikai Gyermekepszichológiai Tanszék tanársegéde. Kutatási területei a társas megismerés fejlődése és a vizuális reprezentációk megértésének fejlődése.

SZEMERSZKY RENÁTA

Biológus, PhD, egyetemi adjunktus, az ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézetének munkatársa. A nem-ionizáló elektromágneses térexpozíció pszichofiziológiai hatásainak és az elektromágneses túlérzékenység jelenségének kutatója.

URAM DÓRA

Pszichológus, diplomáját az ELTE-n szerezte. Ezt követően a SOTE Felnőtt klinikai és mentálhigiénés szakképzés központi gyakornokaként folytatja tanulmányait. Szakmai érdeklődésének középpontjában a szuggesztív kommunikáció áll, amit az egészségügyi betegellátás szomatikus területein végzett munkája során is alkalmaz. Kutatásai során a szuggesztív kommunikáció hatásmechanizmusát, klinikai hozadékát, mindennapi gyakorlatba átültethetőségét vizsgálja. Katathym imaginatív képélmény terapeuta, és a rajzvizsgálati esettanulmányokat közlő *Studia Casuistica* nemzetközi folyóirat szerkesztője.

VARGA ZSÓFIA KATALIN

Pszichológus, klinikai szakpszichológus-jelölt, a Bethesda Gyermekkorház munkatársa. Érdeklődési területe a kritikus állapotú gyermek-, illetve felnőtt páciensek pszichés vezetése pozitív szuggesztív technikákkal.

VARGA KATALIN

Pszichológus, PhD. habil., egyetemi docens, az ELTE Affektív Pszichológia Tanszékének vezetője, hipnoterapeuta. A Szuggesztíók Alkalmazása a Szomatikus Orvoslásban Képzés, valamint a Perinatális Szaktanácsadó Szak alapító oktatója. Kutatási területei a hipnotikus interakció, módosult tudatállapotok, szuggesztív hatások kritikus állapotú betegeknél.

VASS ZOLTÁN

Pszichológus, PhD., egyetemi tanár, Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézetének és Általános Lélektani és Módszertani Tanszékének vezetője. Elsődleges szakterülete a képi kifejezés pszichológiája és pszichopatológiája. Egyetemi kifejezéspszichológiai képzést alapított és vezet. A Magyar Pszichológiai Társaság Kifejezéspszichológiai Szekciójának elnöke és a Nemzetközi Kifejezéspszichopatológiai és Művészetterápiás Társaság (SIPE-AT) vezetőségi tagja. A képelemzésről új módszert (SSCA) fejlesztett ki, amely tananyagként szerepel valamennyi hazai pszichológusképző egyetemen, valamint amerikai, francia, német, orosz, kínai, izraeli egyetemeken és Erdélyben.

VÉGH ÁGNES

Pszichológus, perinatális szaktanácsadó, a Semmelweis Egyetem oktatója, az Magyar Pre- és Perinatális Pszichológiai és Orvostudományi Társaság (MPPOT) és a Szoptatásért Magyar Egyesület tagja.

A sorozat korábbi kötetei

DÚLL ANDREA: A környezetpszichológia alapkérdései:
helyek, tárgyak, viselkedés

VASS ZOLTÁN: A képi kifejezéspszichológia alapkérdései.
Szemlélet és módszer

DÚLL ANDREA, IZSÁK ÉVA (szerk.) (2014) Tér-rétegek – tanulmányok
a XXI. század térfordulatairól

