

## ■ A TUDAT MANIPULÁLÁSA ■■■

*Harc a tudat befolyásolásáért – Egy rejtély nyomában – A hírközlés „függetlensége” – Médiadiktatúra – A televízió boldogtalanná tesz – Az írott sajtó – A tudatbefolyásolás technikai – Szenvedélyek rabságában – A drogpolitika liberalizálása – Az anómiás állapot – A normaszegő viselkedés – Hangulatjavító szerek – Az alkoholisták problémája – A dohányzás ártalmai – A drogfogyasztás következményei – A szenvedélyek kialakulása – Aktivációs szint – Depresszió és cselekvésképtelenség*

### HARC A TUDAT BEFOLYÁSOLÁSÁÉRT

Ha nem hangzana nevetségesnek, azt kellene mondanunk, hogy minden embernek joga van saját tudatműködéséhez. Joga van ahhoz, hogy mások ne manipuláljanak tudatával, lelkével, idegrendszerével – írja Drábik János. Majd így folytatja fejtegetését: „Ahogyan védelem illeti a testi és a nemi erőszakkal szemben, ugyanúgy védelem jár neki akkor is, ha az agyműködését károsítják meg.”<sup>97</sup>

Drábik János nem a tudatbefolyásolás mindennapi eseteire és helyzeteire gondol, a tömegtájékoztatás hatására, illetve az információk kontrolljára, hanem szó szerint az agyműködés – vegyszerekkel, gyógyszerekkel, elektronikus eszközökkel, drogokkal való – befolyásolására. Az erőszakos tudatmódosításhoz sorolja, okkal és joggal, az elektrosokkot és a hipnózist is. Drábik a könyvében az öntudattal, emlékezettel és önálló akarattal nem rendelkező „biorobotok” (robotemberek) tömeges előállításának a problémájával foglalkozik. Becslései szerint több százezer ilyen programozott ember él a világon, többségük Amerikában.<sup>98</sup>

A tudatmódosításnak ezekkel a drasztikus formáival szemben, amelyeket egyes kormányzatok szolgálatában álló szakértők folytatnak, és amelyek kimerítik a bűncselekmény fogalmát, bennünket itt elsősorban az általánosan elfogadott, természetesnek tartott tudatbefolyásolás kérdése foglalkoztat. Nevezetesen, hogy szakmájuk gyakorlása során, annak részeként hogyan és miként manipulálják a közvéleményt, befolyásolják a közbeszéd témáit az erre hivatottak.

A közvéleményben ma már él a gyanú, hogy az elektronikus és a nyomtatott tömegtájékoztató eszközök tudatosan törekszenek az emberek gondolkodásának a befolyásolására. A manipulációt azonban a modern társadalmakban senki sem veszi rossz néven, arra hivatkozva, hogy az emberek nem védtelenek a befolyásolással szemben, hiszen

<sup>97</sup> Drábik János: *Tudatmódosítás. Az agy megerősítése*. [Debrecen], 2004, Gold Book Kft., 12.

<sup>98</sup> l. m. 35.



lehetőségük van rá, hogy szemétkosárba dobják az újságot, elzárják a rádiót, vagy kikapcsolják a tévét. Ez igaz, pszichológiai szempontból azonban a helyzet korántsem ilyen egyszerű. Az ideológiai befolyásolás és a politikai propaganda ugyanis már az óvodában és az iskolában kezdődik a tanítás és ismeretátadás áruhájába rejtőzve.

A társadalmi gyakorlatban a tudatbefolyásolás ennél durvább formái is elfogadottak. A szekták, az álvallások úton-útfélen kínálják gyanús szellemi portékáikat, és érdekes módon mindig jó anyagi háttérrel rendelkeznek hozzá. A vallásszabadság mezéében a legsötétebb praktikák is polgárjogot nyertek, a tudatos népbutítástól – horoszkóp, kártyavetés, asztrológia, a mágia, a spiritizmus – kezdve a reklámpigorig. Ma a reklámpiar olyan erőszakkal nyomul be az emberek életébe, hogy annak tudati következményeit talán fel sem tudjuk fogni. Az első hallásra talán meghökkenítő kijelentés, hogy kívánatos lenne az emberi szabadságjogok sorába felvenni a „saját tudatműködéséhez való jogot” is, meglehetősen valós problémakört érint.

## EGY REJTÉLY NYOMÁBAN

A *Reader's Digest* 1982. júliusi száma szerint Amerikában mintegy 100 000 gyermek tűnik el nyomtalanul minden évben. Ez a szám megdöbbentő, de legalább ekkora rejtély, hogy az FBI, amelynek pontos adatai vannak arról, hogy hány autót lopnak el évente, regisztrál minden rablást, erőszakot, gyilkosságot, a gyermekek eltűnéséről nem vezet nyilvántartást. Vannak, akik arra gyanakszanak, hogy az FBI azért nem tartja számon ezeket az adatokat, mert „nem akar tudni róluk”.<sup>99</sup> A számok ugyanis olyan jelentős társadalmi problémára utalnak, amellyel az illetékesek nem kívánják szembesíteni a nyilvánosságot.

A szülők természetesen nem nyugszanak bele a helyzetbe, egyesek közülük tudni vélik, hogy különböző szekták rituális célból rabolják el a gyerekeket, mások szerint a szálak a szervezett bűnözés, a gyermekprostitúció, a pornográfia-ipar és az illegális kábítószer világába vezetnek. Vannak olyan vélemények is, hogy a CIA keze van a dologban, ezért is tussolják el az ügyet. E szerint a gyerekek titkos föld alatti bázisokra kerülnek, ahol kísérleteket végeznek velük, „agymosással” különleges feladatok ellátására készítik fel őket. Az ez irányú kísérletek nagy részét a CIA finanszírozta, illetve azok a milliomosok, akiket az elrabolt gyerekek szexuális manipulálása révén sikerült csapdába ejteniük és kompromittálniuk.

*A szekták, az álvallások úton-útfélen kínálják gyanús szellemi portékáikat, és érdekes módon mindig jó anyagi háttérrel rendelkeznek hozzá.*

<sup>99</sup> Uo.



A katonai és hírszerző szervezetekre egyébként is az emberekkel való manipulálás, a tudatbefolyásolás gyanújának az árnyéka vetül. Az emberek egy része arra gyanakszik, hogy lehallgatják a telefonját, az interneten keresztül ellenőrzik a számítógépét, a lakásában, munkahelyén, sőt az autókban elhelyezett audiovizuális poloskák révén folyamatosan megfigyelik őt. A gyanút táplálja, hogy a terek, utcák tele vannak videokamerákkal, amelyek a rendőrséghez vannak kötve, a mobiltelefon alapján követni lehet tulajdonosának a mozgását, de a műholdas megfigyelésről is hallott már valamit a legtöbb ember.

Drábik János az elérhető információk, cikkek, tanulmányok, interjúk, dokumentumok és tanúvallomások alapján 400 oldalas könyvet szentel e téma kimerítő elemzésének. Meglátásának lényege, hogy a szabadságról szóló frázisok üres pufogatása mögött egy fenyegető világ kezd formálódni. Az úgynevezett szabad világban kialakult egy csoport, amelynek tagjai törvény felett állónak képzelik magukat, durván és kegyetlenül visszaélnék az állampolgári szabadságjogokkal. A legkevesebb, hogy kifürkészik a polgárok féltett titkait, sokkal veszélyesebb ennél, hogy az emberek tudatát kívánják befolyásuk alá vonni.

A könyv kimerítően tárgyalja, hogy a katonai és hírszerző körök hogyan próbálják drogokkal, fizikai bántalmazással, megfélemlítéssel, hipnózissal, agysebészettel, elektromos implantátumokkal, az agy alacsony frekvenciájú mikrohullámokkal történő stimulációjával az emberi magatartást befolyásolni. Ezeket a kísérleteket azzal próbálják igazolni, hogy az új technológiának köszönhetően könnyebben sikerül majd a társadalomból kiiktatni a „felforgató elemeket”, illetve az újabb hivatalos magyarázat szerint lehetővé válik majd a „terroristák felderítése” és a terrorcselekmények megelőzése.

Nem vitás, hogy a vezető hatalmak óriási pénzeket fektetnek be az agy feletti uralom technológiájának a kifejlesztésébe, mindazonáltal az agyműködés tudatalatti és tudatos szintjének az ellenőrzése több millió, sőt több milliárd ember esetében kétségesnek látszik. A mindennapi élet szokásos körülményei között szinte lehetetlen minden ember gondolkodását és cselekvését ellenőrizni. Egyébként – és ezt Drábik János is elismeri – az emberek többsége nem hiszi, hogy bármely kormányzat képes lenne az állampolgárok széles tömegeinek az ellenőrzésére. Azt a feltevést, hogy titokban, központi irányítással, szervezett módon, titkos eszközök bevetésével bárki képes lenne az emberek tudatát befolyásolni az összeesküvés-elméletek közé sorolják, képzelgésnek, fantáziadús spekulációnak tartják.

*Az emberek egy része arra gyanakszik, hogy lehallgatják a telefonját, az interneten keresztül ellenőrzik a számítógépét, a lakásában, munkahelyén, sőt az autókban elhelyezett audiovizuális poloskák révén folyamatosan megfigyelik őt.*



Az erőszakos tudatbefolyásoláshoz folyamodó hatalmi körök alítólólagos szándékukat aligha tudják kivitelezni a szakma képviselői – ideg- és elmegyógyászok, pszichológusok – nélkül. Drábik szerint a szakemberek ebben a projektumban részben tudatosan, részben akaratlanul nyújtanak segítséget egy-egy részletkérdés feltárásában. A terhükre írja, hogy mentális betegségben szenvedőnek diagnosztizálják, és elmegyógyintézetekbe zárják azokat a személyeket, akik azt állítják magukról, hogy agykontroll áldozatai lettek. Ez emlékeztet arra, mondja, amikor a Szovjetunióban az elmegyógyászatot felhasználták a másként gondolkodók lejáratására és elhallgattatására. Tagadhatatlan, hogy ilyesmi előfordult, és ma is előfordulhat. Azt állítani azonban, hogy „néhány megbízható és tisztességes orvostól eltekintve az elmegyógyászat egész rendszere kiszolgálja az agykontroll amerikai működtetőit”, túlzás, és ez a vád inkább gyengíti, mint erősíti az erőszakos tudatmódosításra vonatkozó feltevést.

Az emberek gondolkodásmódjának teljes ellenőrzése (az agy és az idegrendszer közvetlen befolyásolásával) technikailag ma még nem lehetséges, de a fejlemények ilyen irányba mutatnak. Semmi okunk kételkedni abban, hogy ha ezen a téren sikerül új eredményeket elérni, azokat a kivételezett helyzetben levő, nagy vagyonnal és hatalommal rendelkező csoport pénzügyi és vagyoni helyzetének a megőrzése és növelése érdekében gátlástalanul fel is fogja használni.

A tudat manipulálásával kapcsolatos veszély talán nem is erről az oldalról fenyeget elsősorban. A miniatűr szerkezetek beültetése az ember testébe, amelyeken keresztül a hatalmi körök megfigyelik és vezérlik az embereket, nemcsak költséges és körülményes, hanem tulajdonképpen felesleges is. Nincs rá szükség, hiszen az embereket érzékszerveiken keresztül is eredményesen befolyásolni lehet: gondolkodásukat az alakítja, amit látnak, hallanak, olvasnak. Márpedig az információáramlás könnyűszerrel cenzúrázható, kisajátítható, manipulálható, irányítható, meghamisítható, ami által széles néptömegeket lehet nap mint nap manipulálni. Az emberek el vannak árasztva olyan információkkal, amelyek értékelése, szétválogatása és elemzése rendkívül nehéz. A téves elképzelések, hibás következtetések mintegy be vannak programozva az agyműködésbe. A szándékosan súlykolt nagy hazugságokat nehéz kiszűrni, a tömegtájékoztató eszközök propagandisztikus szerepével nehéz megbirkózni. Ez a tudatmódosítás királyi útja.

*...az embereket érzékszerveiken keresztül is eredményesen befolyásolni lehet: gondolkodásukat az alakítja, amit látnak, hallanak, olvasnak.*



## A HÍRKÖZLÉS „FÜGGETLENSÉGE”

A sajtószabadság és a hírközlés „függetlensége” ma már a dajkamesék sorába tartozik. A háttérhatalom, amely a média és a reklámpar formájában életünk minden szegmentumában jelen van, sohasem mondana le a tudatbefolyásolás rejtettebb vagy nyíltabb formáiról. „Ma a tömegtájékoztatás csak azt tudatja velünk, amit a szervezett közhatalom és a szervezett pénzhatalom tudatni akar a közvéleményre” – írja Drábik János.<sup>100</sup> A helyi lapok, kábeltelevíziók, lokális rádióadók rendelkeznek ugyan némi mozgástérrel, de a világ eseményeit illetően rá vannak utalva a nagy hírügynökségekre, amelyek felett a szervezett hatalom teljes ellenőrzést gyakorol.

*A helyi lapok, kábeltelevíziók, lokális rádióadók rendelkeznek ugyan némi mozgástérrel, de a világ eseményeit illetően rá vannak utalva a nagy hírügynökségekre, amelyek felett a szervezett hatalom teljes ellenőrzést gyakorol.*

A média felépítése és működése olyan, hogy annak az akarata érvényesül benne, aki – a formális jogi korlátozások ellenére – rendelkezik vele. Ezen a helyzeten az újságírók és szerkesztők szándéka nem sokat változtat. A pénzhatalom a média révén most történetesen azt igyekszik elhíttetni az emberekkel, hogy tulajdonképpen az állam az, amely a szólás- és sajtószabadságot veszélyezteti. Miközben perfid módon korlátozza az állam befolyását, mintegy demonstrálva a szólás- és sajtószabadságot, immár maga az állam is a szervezett pénzhatalom hegemoniája alatt működik.

A tömegtájékoztatás intézményei ugyanazon bankok és nagyvállalatok birtokában vannak, mint maga az állam. Megtévesztésül, a látszat kedvéért, a figyelemelterelést szolgálva néha más nézetek, megközelítések, elemzések is megjelennek a sajtóban, ezek azonban a valóság szempontjából többnyire harmad- vagy negyedrangú kérdéseket feszegetnek. Tanúi lehetünk mesterségesen gerjesztett közvitáknak is, amelyek természetesen manipulációs célokat szolgálnak – írja Drábik János, aki a Szabad Európa Rádió nyugdíjas vezető programszerkesztőjeként vélhetően alapos bepillantást nyert a tájékoztatás világába.

A közvélemény agymosáson megy keresztül, egyféle világlátásban részesül. A nemzetközi pénzügyi hatalom szempontjából az a lényeges, hogy a médiában látottak és hallottak támogassák, segítsék az általuk megálmodott új világrend kialakításának gondolatát. Ha erre hajlandóság mutatkozik, teljesen mindegy, hogy az újságírók ezt milyen színvonalon teszik, hogy jobb- vagy baloldali-e a szerkesztő, keresztény vagy mohamedán szájából hangzik-e el az adott vélemény.<sup>101</sup> Ilyen körülmények között helye van a társadalmi vitáknak. Csakhogy bármilyen kérdés kerüljön a közvélemény elé (bevándorlás, erőszakos

<sup>100</sup> l. m. 35.

<sup>101</sup> l. m. 37.



bűncselekmények, droghasználat, prostitúció, emberkereskedelem), annak kimenetele – mintegy a bajok orvoslásaként – a polgárok fokozottabb tudati ellenőrzését szolgálja. Könnyűszerrel lehet olyan vitákat generálni, olyan hangulatot teremteni a közvéleményben, melynek hatására az emberek azokat ítélik el, akik rámutatnak a disznóságokra, hangot próbálnak adni igazságérzetüknek.

## MÉDIADIKTATÚRA

Ma talán a tévé befolyásolja legnagyobb mértékben az emberek tudatállapotát. Richard Layard adatai szerint, aki, mint már említettük, a boldogságról írt könyvet, a brit átlagemberek naponta három és fél órát ülnek a tévé előtt, ami azt jelenti, hogy egész életükre kivetítve több időt töltenek tévé nézéssel, mint munkavégzéssel.<sup>102</sup> Európában valamivel alacsonyabbak a nézettségi mutatók, de csaknem minden országban két óra fölött van. Ezt az időt, mondja Richard Layard, más valamitől kell, hogy elvegyék az emberek. A tévézés általában az emberi kapcsolatok ápolásának a rovására megy, a közösségi élet jelentős mértékben visszaszorul. Az emberek kevesebbet sportolnak, kevesebbet szórakoznak, ritkábban járnak társaságba. Annak arányában, ahogyan beszűkülnek kapcsolataik (és elsorvadnak izmaik), kreativitásuk is csökken, a közéletben való részvételi igényük lelohad. Egyre kevesebb idő jut az olvasásra is, ami szintén a szellemi frissesség rovására megy.

Sokan állítják, hogy a televízió az oka a közösségi élet hanyatlásának. Én azonban hajlamos vagyok azt hinni, hogy a sorrend fordított: a közösségi élet hanyatlása tette tévé nézővé az emberek millióit. A jó kapcsolatokkal rendelkező, közéleti szerepet vállaló, kreatív emberek kevés időt töltenek a tévé előtt, már csak azért is, mert az a színvonal nem elégíti ki őket.

Annak ellenére, hogy a tévézés passzív időtöltés, a televízióban látott dolgok nagymértékben befolyásolják világlátásunkat és viselkedésünket. Tudattorzító hatása – amellett, hogy a reklámok révén manipulálja az embereket – abban mutatkozik meg, hogy torzítva mutatja be a valóságot. Állítólag a nézők igényének kielégítése, valójában inkább az érdeklődés felcsigázása érdekében a tévé az életet nem olyannak mutatja be, amilyen, hanem a szélsőséges élethelyzeteket állítja a műsorpolitika középpontjába. Sokkal több az erőszak, közönségesebbek és brutálisabbak az emberek, durvább a szex, zavarosabbak a viszonyok, mint a hétköznapi életben. A képernyőn

*Könnyűszerrel lehet olyan vitákat generálni, olyan hangulatot teremteni a közvéleményben, melynek hatására az emberek azokat ítélik el, akik rámutatnak a disznóságokra, hangot próbálnak adni igazságérzetüknek.*

<sup>102</sup> Richard Layard: i. m. 91.



megjelenő erőszak és káosz idővel eltompítja, érzéktelenné teszi az embereket, ami különösen a gyerekekre nézve veszélyes, akik még több időt töltenek tévézésessel. Tekintettel arra, hogy hajlamosak a mintakövetésre, könnyen kaphatókká válnak tiltott, erőszakos cselekményekre.

A képernyő előtt töltött idő arányában az emberek egyre nagyobb késztetést éreznek magukban arra, hogy sztárokhoz hasonlóan ők maguk is lopjanak, vagy ha sérelem éri őket, igazságot szolgáltatassanak. Késztetést éreznek arra, hogy a kigyúrt, szilikonmellű sztárokhoz kezdjék viszonyítani partnerüket, akivel szemben egyre inkább nő az elégedetlenségük. A televízió a naponta felvonultatott bájgúnárokkal és duzzadó keblű szépségekkel egyre növekvő elégedetlenséget szít a való világhoz tartozó emberek között. Hol fogják a mindennapi emberek ezeket a kisminkelt, utolérhetetlen testalkatú férfiakat és nőket megtalálni? A filmekben tapasztalt lazaság, amoralitás, amit naponta látnak a képernyőn, partnercserére, normaszegő viselkedésre, drogfogyasztásra sarkallja őket.

A szakemberek évtizedek óta vitatkoznak azon (teljesen feleslegesen), hogy vajon a tévében látottak hogyan hatnak a való életre. Az erőszak agresszívebbé teszi-e őket? Az ide vonatkozó pszichológiai kísérletek minden kétséget kizáróan százszor bebizonyították, hogy az agresszív filmek nézése után durvábbak egymáshoz a gyerekek az iskolában és a játszótéren. Az Egyesült Államokban azt is kimutatták, hogy az ökölvívó-mérkőzések után csaknem tíz százalékkal megugrik az emberölések száma.

A tévében mutatott erőszak pszichológiai értelemben kimeríti az ifjúság elleni bűncselekményt, beleértve az ifjúság tudatos és szándékos megrontását is. Mégsem történik semmi. Nemcsak a mintakövetés veszélyes, a legnagyobb kárt az okozza, hogy a tévé sokkal több erőszakot és tiltott szexet mutat be, mint ami a valóság-ra jellemző. A gyermeklélek elhiszi, hogy ilyen a világ, ez a mérce, ehhez kell igazodni, ilyen világba kell belenőni. Idővel aztán ilyen késztetéseket éreznek maguk is, efféle szándékokat kezdenek a lelkük mélyén dédelgetni.

Hogy félreértés ne essék, nem a televízióval van baj, az jó szolgálatot tenne, ha a valóságot olyanak mutatná be, amilyen, ha az eligazodást segítené. A műsorpolitika az, amire sem a lelki egészség, sem a közösségi élet szempontjából egyszerűen nincs mentség.

*Az Egyesült Államokban kimutatták, hogy az ökölvívó-mérkőzések után csaknem tíz százalékkal megugrik az emberölések száma.*

## A TELEVÍZIO BOLDOGTALANNÁ TESZ

Egy társadalomban az emberek nagyon csekély száma milliomos. Az emberek többsége egész élete során nem kerül személyes kapcsolatba egyetlen milliomossal sem. Nincs róla közvetlen tapasztalata. Tapasztalataik a magukhoz hasonló emberek életére korlátozódnak. Ezzel szemben a tévében felvonultatott szereplők fele milliomos, a többi sztár, valamilyen híresség, és csak 10%-uk normális, hétköznapi ember. A kamera révén bepillantást nyerünk a gazdagok és hírességek életébe, hálószoatitkaiba, megismerjük dőzsöléseiket, rigolyáikat, szeszélyeiket. Vagyis a tévé olyan világot ábrázol, amelyben az emberek összehasonlíthatatlanul jobban élnek, gazdagabbak, felelőtlenebbek, ugyanakkor befolyásosabbak, szebbek, ügyesebbek, rátermettebbek, mint az átlagember. Minél többet nézik a televíziót, annál örömtelenebbnek, színtelenebbnek, keservesebbnek, kisszerűbbnek látják saját életüket. Annál alacsonyabbra taksálják saját jövedelmüket, elért eredményeiket, ami növeli elégedetlenségérzésüket. Boldogságszintjüket nem társadalmi helyzetüknek és a hozzájuk hasonló státusú és hasonló jövedelmű emberek valós lehetőségeinek a köre határozza meg, hanem egy hamis álmvilág. A televízió negatív hatással van valóságérzésünkre, ezért boldogtalanná tesz bennünket.

Azt is kimutatták, hogy a televíziózás közben látott reklámok költekezésre ösztökélik a nézőket. Heti plusz egy óra televíziózással töltött idő következményeként négy dollárral többet költenek az emberek felesleges dolgok megvásárlására. Úgy érzik, hogy lépést kell tartaniuk a többiekkel – írja Richard Layard.<sup>103</sup>

Mások is felfigyeltek a tévé és a rossz közérzet összefüggéseire. Stefan Klein szerint például – akit szintén a boldogság titkát kereste könyvében – ezt írja: „Már csupán egyetlen, a tévé képernyője előtt eltöltött este szürkének és értelmetlenné láttatja világunkat.”<sup>104</sup> Az összefüggés világos. A mesés hatalom, a szerelmi kalandok, a fényűző partik, első osztályú autók, a mértéktelen pazarlás, a normaszegés, az erőszak, a gátlástalanság, mindez egyszerre és ömlesztve óhatatlanul azt az érzést kelti a nézőben, hogy saját élete szerencsétlen, üres, értelmetlen, kész csödtömeg. A tévé olyan mércét állít eléünk, mondja Klein, amelynek senki emberfia nem képes megfelelni. Arra készítet bennünket, hogy mind többre vágyjunk, és hiába vásároljuk meg a reklámozott termékeket, holnap újabb termékekkel bombáznak bennünket. A fogyasztás nem tesz boldogabbá, a mértéktelen pazarlásnak

*...a tévében felvonultatott szereplők fele milliomos, a többi sztár, valamilyen híresség, és csak 10%-uk normális, hétköznapi ember.*

<sup>103</sup> I. m. 94.

<sup>104</sup> Stefan Klein: i. m. 185.



viszont előbb vagy utóbb megisszuk a levét. Más veszély is leselkedik ránk. Mindenféle aktivitás, érdeklődés fokozza életkedvünket, a tévészésben viszont éppen az aktivitás hiányzik.

## AZ ÍROTT SAJTÓ

Az újságírás olyan, amilyen: sok a mellébeszélés, a törleszkedés, az inkompetens okoskodás. Nagyon sok a buta, kontár újságíró, aki jól-rosszul összekalapált cikkelkel írja tele nap mint nap a lapokat, századszor ugyanazt, ugyanúgy. A cikkeken jól érzékelhető a mindenkori megfelelni akarásból származó izzadság szaga, amint magyarázni próbálják a magyarázhatatlant, igazolni az igazolhatatlant, szépek lefesteni a rútat, vagy fordítva, bemocskolni a jót. A sajtó alapján minden képlékeny és minden alapvetően zűrzavaros. A zűrzavar szándékos. Az a szándék húzódik meg mögötte, hogy az uralkodó réteg megszilárdítsa vele a hatalmát, az emberek tudatmódosításával átvegyék (megőrizték) a társadalom egészének irányítását.

A zavarkeltés, a befolyásolás nem kíván túl nagy erőbefektetést. Az emberek többnyire olyan társadalmi körülmények között élnek, amelyek közepette szocializálódásuk során hozzászoknak a hierarchikus struktúrákhoz, a feletteseknek való vak engedelmességhez, a dogmatikus gondolkodáshoz. Ezért viszonylag könnyű befolyásolni őket, alkalmasak új tudatmódosító programok befogadására. Azt is mondhatnánk, hogy kondicionálva vannak az engedelmességre, a parancs által történő irányításra.

## A TUDATBEFOLYÁSOLÁS TECHNIKÁI

Az emberek a kondicionálástól függetlenül is fogékonyak a hazugságra, mert hozzá vannak szokva a tündérmesékhez. A modern tündérmesék a pénzről, a hatalomról, a fényűző életmódról, a szegénylegény meggazdagodásáról szólnak, ami megrészesíti az embereket. Ezekre a mesékre van szükségük azoknak, akik elveszettek, senkinek, fenyegetettnek érzik magukat emberi kapcsolataikban.

A *The New York Times* cikke szerint a CIA már a hidegháború kezdetén „egészségügyi, tudományos és emberi erőforrásokkal foglalkozó” albizottságot hozott létre, amely többek között agyutatóással, voltaképpen tudatbefolyásolással foglalkozó programokat támogatott közpénzeken. Ezekben a kutatásokban számos intézmény, egyetem, kórház, klinika, büntetés-végrehajtó intézet, alapítvány vett részt. A

*A mesés hatalom, a szerelmi kalandok, a fényűző partik, első osztályú autók, a pazarlás, az erőszak, a gátlástalanság egyszerre és ömlesztve azt az érzést kelti a nézőben, hogy saját élete szerencsétlen, üres, értelmetlen, kész csődtömeg.*



különböző kutatások közös célja annak feltárása volt, hogy hogyan lehet befolyásolni és ellenőrzés alá vonni az emberek gondolkodását és magatartását különböző drogok, alkohol, vegyi anyagok által. A repertoárban más is szerepelt: hipnózis, mágikus fogások, kondicionálás, sokk-kezelés, zaklatási technikák, betegségokozó baktériumok, bacilusok, alvásmegvonás, pszichoterápia stb.

A tudatbefolyásolásnak ezek az utóbbi módszerei, ellentétben a drogokkal, tömegméretekben nem váltak be. Talán nem is nagyon volt szükség rájuk, hiszen olyan idők jártak, amikor egy egyszerű gumibottal is „lenyűgöző eredményeket” lehetett elérni. A szovjet politikai rendőrség kihallgatási módszereinek sokáig nem volt párja a világon. Addig kínozták áldozataikat, amíg azok – köztük a nagy múltú és tekintélyes bolsevik vezetők – egymás után eskü alatt árulónak nem vallották magukat. Természetesen mindenütt a világon rájöttek, hogy az emberek bizonyos határon túl nem képesek a fájdalmat elviselni, ezért magukra vállalnak olyan bűncselekményeket is, amelyek teljesen ellenkezes személyiségükkel, értékrendszerükkel, korábbi életvitelükkel. A kínaiaknak hasonló módon sikerült beismernő vallomásokot kicsikarniuk nemcsak az amerikai hadifoglyokból, hanem bárkiből. Az amerikaiak sem mentek a szomszédba ötletekért, amiről a guantánamói börtöntábor foglyai tudnának sokat mesélni. „Itt az ideje, hogy Európa összeszedje politikai akaratát és segítsen Amerikának végre lezárni a történelem e szégyenteljes fejezetét” – jelentett ki Baroness Sarah Ludford, a hírhedt guantánamói börtöntábor bezárása kapcsán.<sup>105</sup>

Ma az emberi jogi bizottságok részéről akkora nyomás nehezedik a kormányokra, hogy a vallatásban (és tudatbefolyásolásban) humanusabb technikákat kényszerülnek alkalmazni. Látszólag külső kényszer nélkül kell eredményt elérniük. Ilyen légkörben kapott hátszelet a tudatbefolyásolásra és magatartásváltozásra irányuló kutatás, és ezzel eljött a gyógyszeripar, a drogüzérek, pszichológusok és mágusok aranykora. A cél úgy meggyötörni az embereket, hogy a kihallgató a vallatójára mint barátjára és megmentőjére tekintsen, és (a teljes lelki összeomlást elkerülendő) önként és dalolva öntse ki neki a szívét-lelkét.

Az új idők szele ösztönözte a katonai és hírszerző szerveket arra, hogy a tudatbefolyásolás (agykontroll, agymosás) tanulmányozására ambiciózus programokat dolgozzanak ki. Felvillant annak a lehetősége, hogy a magatartáskutatásnak társadalmi dimenziót lehetne adni: az új kihallgatási és megfélemlítési technikákat minden problémásnak

*...az emberek bizonyos határon túl nem képesek a fájdalmat elviselni, ezért magukra vállalnak olyan bűncselekményeket is, amelyek teljesen ellenkezes személyiségükkel, értékrendszerükkel.*

<sup>105</sup> Online. <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+IM+PRESS+20080229ST022569+0+D0C+XML+V0//HU>



vélt emberi magatartásra ki lehetne terjeszteni, talán a társadalom egészének az ellenőrzésére és hatékony befolyásolására is fel lehetne használni. Az erre irányuló bőkezűen támogatott programok azonban nem jártak használható pozitív eredménnyel. Nemcsak a katonai és hírszerző szervek elégedetlenek az érintett szakmabeliek munkájával, hanem a kormányok is, hiszen nem sikerült kidolgozni azokat az eljárásokat és eszközöket, amelyek révén a terroristák kiszűrésén túlmenően, a társadalmi devianciákat ellenőrzés alá lehetett volna vonni, és vissza lehetett volna szorítani.

Ezeknek a pszichológiai technikáknak az elemzésébe nem kívánunk itt részletesen elmerülni, az emberek tudatműködése, megismerő- és felfogóképessége drogok, vegyszerek, elektrosokk, pszichológiai kezelés nélkül is meglehetősen bizonytalan és zavart állapotban van. Az emberek könnyen elvesztik személyiségüket, és egy ponton túl képtelenek saját fejükkel gondolkodni, látszólag külső erőknek nélkül is alkalmassá válnak érzelmi és magatartásbeli változásra.

Az viszont kiderült, hogy a modern társadalom embere – különösebb agy mosás nélkül is – egyidejűleg szinte több tudatállapotban van. A társadalmi gondolkodási és magatartási minták oly mértékben elmosódtak, ellentmondásosak, hogy képtelenség kiigazodni rajtuk. Emiatt fokozott, elhúzódó és változatos stressz nehezedik rájuk, akik egymásnak ellentmondó üzeneteket kapnak helyzetükre, jövőjükre, életükre, sőt saját mibenlétükre vonatkozóan. A stressz elől menekülve el sem lehet tiltani őket a tudatbefolyásoló vegyszerektől, drogtól, praktikáktól.

## SZENVEDÉLYEK RABSÁGÁBAN

Ezzel eljutottunk a szenvedélybetegségekig, a szándékolt tudatmódosításig, amikor is az egyén úgy próbál a helyzetén változtatni, hogy valamilyen ajzószert használva az egyik tudatállapotából egy másik tudatállapotba menekül. A szenvedélybetegség olyan magatartás, amit a társadalmi manipuláció által megfélemlített, önmagában elbizonytalanodott ember tehetetlensége szül – olyan tudatforma, amely állandósítja ezt a tehetetlen félelmet, és megfosztja az embert a helyzete megváltoztatásához szükséges adekvát cselekvés lehetőségétől.

A társadalmi mozgások, konfliktusok elsősorban az embereken belül folynak le. Nemcsak kívülről szembesülnek a normákkal, a

*Ma az emberi jogi bizottságok részéről akkora nyomás nehezedik a kormányokra, hogy a vallásban humánusabb technikákat kényszerülnek alkalmazni.*



morállal, hanem az értékválság belülről, saját gondolkodásukban zajlik le. A szenvedélybetegség ennek az értékválságnak az egyik tünete.

A szenvedélybetegségek mibenlétét, az ellenük való küzdelmet a politikai és a tudományos semlegesség légköre lengi be, elkendőzve a lényegét. A közkeletű mitológiák<sup>106</sup> azon a racionálisnak tűnő feltevésen nyugszanak, hogy az alkoholisták, dohányosok, drogozók nem tudják, hogy mit tesznek, nincsenek tisztában cselekményük következményeivel. Ha felvilágosítómunkával sikerülne őket meggyőzni káros szenvedélyük veszélyességéről, jelentős sikereket tudnánk elérni az alkoholizmus, a dohányzás és a drogok elleni küzdelemben.

Ennek a mítosznak nem sok köze van a valósághoz. Az alkohol, a drog, a cigaretta nem rossz szokás, nem úgy kell tekintenünk rájuk, mint rossz példát követő tanult viselkedésre, hanem azért isznak, dohányoznak, fogyasztanak drogot azok, akik ezt teszik, mert függővé válnak a tudatmódosító vegyületektől. Tulajdonképpen nem maguk a szerek érdekesek számukra, hanem a megváltozott közérzet és tudatállapot. Megfigyelések igazolják, hogy azok a tudatmódosító szerek, amelyeknek a farmakológiai hatásai erősebbek, könnyebben okoznak függőséget.

A drogpolitika (ezen a függőségi betegségek elleni küzdelmet értjük) számos kétséget ébreszt a törekvés őszinteségét illetően. Ahhoz, hogy milliók számára elérhetőek és hozzáférhetőek legyenek, a tudatmódosító szereket valakinek gyártania és forgalmaznia kell. Elgondolkodtató az is, hogy a függőség egészségügyi vonatkozásaival kapcsolatos kutatásokat olyan alapokból finanszírozzák, amelyek a cigaretta, az alkohol stb. terjesztésében érdekeltek. Bármilyen nemes cél vezérelje is magukat a kutatókat, az új ismereteknek köszönhetően nem kevesebb, hanem egyre több a dohányzó, az alkoholista és a drogfüggő ember a világon. Az új farmakológiai ismeretekkel akkor lehet nagy jövedelemre szert tenni, ha azokat további tudatmódosító szerek létrehozására, vagy a meglévők hatékonyságának a növelésére használják fel, és nem pedig a piac felszámolásával.

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy a „gonosz” farmakológiai kutatókban rejlik, hanem azokra a homályos tudatkonstrukciókra szerettem volna rámutatni, amelyek kvázi a prevenció alapjául szolgálnak. Senki sem hiszi, hogy az ecstasytabletták gyártásával a hajléktalanok robbantak be a piacra. És bizonyára azzal is tisztában van mindenki, hogy a gyártókkal és forgalmazókkal kapcsolatos oknyomozó tevékenység igen fenyegető tud lenni, tulajdonképpen napjainkban a legveszélyesebb foglalatosságok egyike.

*...azok a tudatmódosító szerek, amelyeknek a farmakológiai hatásai erősebbek, könnyebben okoznak függőséget.*

<sup>106</sup> Takács István Gábor: Tudományos drogmítoszok. Interjú Peter Cohennel. SzocHáló. Társadalomtudomány. Online. <http://www.szochalo.hu>



*Ahhoz, hogy  
milliók számára  
elérhetőek és  
hozzáférhetőek  
legyenek, a  
tudatmódosító  
szereket valakinek  
gyártania és  
forgalmaznia kell.*

Az alkohollal, nikotinnal, drogokkal kapcsolatban elhangzó szavak, a függőségről kialakított és terjesztett mítoszok ellentétben állnak a valósággal. Az alkohol, a nikotin, a droghasználat a valóságban a javakról szól, a felbecsülhetetlen haszonról, az emberek önként vállalt befolyásolhatóságáról. Vagy elfogadjuk az ártalmat, amit az alkohol, nikotin, drog okoz, és azt mondjuk rá, hogy igen, „ez van”, együtt kell élnünk velük, vagy maszatolás nélkül el kell utasítanunk ezeket az ártalmakat. Minden egyéb csak kibúvó, játék a szavakkal. Nincs ártalomcsökkenés, részleges tiltás, részleges rehabilitáció, hanem – ahogyan Peter Cohen mondja – csak ártalom van, vagy annak maradéktalan elutasítása.<sup>107</sup> A gyakorlat azt bizonyítja, hogy egyik út sem járható. Marad a józan észre való hivatkozás, ami – lássuk be – sovány vigasz.

## A DROGPOLITIKA LIBERALIZÁLÁSA

Figyelemre méltó, hogy a drogpolitikát leghevesebben arról az oldalról bírálják, amely – az emberi méltóság védelmére hivatkozva – a kirekesztés és diszkrimináció csökkentését és a hatékony „kisebbségvédelem megvalósítását” kéri számon. Nevén nevezve a dolgokat, ez a szemlélet a drog liberalizálását szorgalmazza.

Különös meghasonlása ez az emberi gondolkodásnak, amely a drogfogyasztók érdekeinek a képviselését tartja elsősorú kérdésnek az emberi „szabadságjogokra”, az „életművészetre”, a másokkal való törődésre hivatkozva. Kárhoztatva ugyanakkor azt a társadalmi gyakorlatot, amely „nem valami érdekében”, hanem valami – értsd a drog és droghasználat – ellen való fellépést szorgalmazza. Ezzel kapcsolatban némely szerző egyenest a régi keresztes háborúkkal vagy boszorkányüldözésekkel von párhuzamot. Mi több, az így érvelők magát a drogfogyasztó viselkedést elítélő, tiltó, stigmatizáló politikát teszik felelőssé számos társadalmi és közegészségügyi problémáért. Ha a tiltás megszűnne, ha bárki bármikor hozzáférhetne a drogokhoz a sarki fűszerüzletben, a droghasználat miatt elítélt börtönpopuláció csökkenne, a drogkereskedelem és annak fegyverkereskedéssel, pénzmosással, embercsempészettel való összefonódása is megszűnne, mondják.<sup>108</sup>

Így áll a feje tetejére végül minden a világon. Ha az antialkoholista hagyomány felől közelítjük meg a problémát, az individualizáció előretörésével minden restriktív politika bukásra van ítélve. Előbb vagy utóbb, de menthetetlenül fel lesz számolva minden társadalmi

<sup>107</sup> Peter D. A. Cohen PhD, az első Amszterdami Drogkutató Program vezetője, az Amszterdami Egyetemen a droghasználat, drogpolitika és drogepidemiológia kutatója. 1996 óta a CEDRO, a Drogkutató Központ igazgatója.

<sup>108</sup> Kelemen Gábor: A szenvedélypolitika útkeresése. In Rácz József – Takács Ádám szerk.: *Drogpolitika, hatalomgyakorlás és társadalmi közeg. Elemzések foucault-i perspektívából*. Budapest, 2006, L'Harmattan.



akadály, amely az egyéni kedvtelés útjában áll, függetlenül attól, hogy ez a kedvtelés milyen társadalmi következményekkel jár.

Kelemen Gábor, aki egyik szószólója a drogpolitika liberalizálásának Magyarországon, ezt írja: „A modern társadalom egyik alapvető ellentmondása az, hogy miközben megteremtette az egyéniség arculatát meghatározó szenvedély eszményét, addig az elidegenülés különböző formái akadályozzák az embereket abban, hogy konstruktív módon legyenek szenvedélyesek.”<sup>109</sup> Fel sem merül benne, hogy a kárhóztatott elidegenedés különböző formáit épp az individualizáció hozta létre, és a modern társadalom anomáliái (ellentmondásai) ennek a folyamatnak a következményei.

El kell fogadni, érvel a tanulmány szerzője, hogy vannak, akik a drogfogyasztást a szenvedélyes élet kellékének tekintik, következésképp nem lehet humánus drogpolitikát folytatni az emberek szenvedély iránti szükségletének figyelembe vétele nélkül.<sup>110</sup> Ebben a szemléleti keretben az absztinencia, a mértékletesség és a józanság távoli ideálként jelenik meg, és nem rövid távon megvalósítandó reális vagy optimális célként. Nem véletlen, hogy a megelőzést, a védekezést propagáló hatékony drogpolitika néhány nyugat-európai országban már a „lejáró szavatosságú” eszmék tárházába került.

Erre az erőszakos hangra érdemes odafigyelnünk. Azt jelzi, hogy a jövő a kötelezettségek nélküli szabadságé, a drogos élményeké, amelyekre úgy kell tekintenünk, mint az individuum önmegvalósításának, megkonstruálásának az egyik eshetőségére. Ezt úgy kell értenünk, hogy a tudatmódosító szerek veszik át a vezérszerepet a személyiség önfelmérésében. A drogok által kiváltott élmények ugyanis a modern korban az önkifejezés extrém lehetőségeként jelentkeznek – írja Kelemen Gábor az új drogstratégiát szorgalmazó tanulmányában.<sup>111</sup>

A XIX. században még csak a „művészi elit” egy része tapasztalhatta meg a drognak köszönhetően az „emberi létezés határhelyzetét”. A múlt század második felében viszont már széles tömegek vélték úgy, hogy nekik is jogukban áll drogokkal önmagukat „tesztelni”, különleges élményekre szert tenni. Sajnos a modern állam – mondják a drogliberalizáció hívei – ezt csak a sportban és a szerelemben engedélyezi. A szemrehányás nem ok nélküli, hiszen a sportban a különböző ajzószerkegyártásával és felhasználásával messzemenően támogatja az egyén képességein túlnövő helyzetek átélésének lehetőségét, az irreális teljesítmények elérését. A helyzet ebből a szempontból csakugyan visszás, a fegyvelmező hatalom bizonyíthatóan részrehajló, még akkor is, ha formálisan fellép a sportban a doppingszerek

*...a megelőzést,  
a védekezést  
propagáló hatékony  
drogpolitika  
néhány nyugat-  
európai országban  
már a „lejáró  
szavatosságú”  
eszmék tárházába  
került.*

<sup>109</sup> Uo.

<sup>110</sup> Uo.

<sup>111</sup> Uo.



használata ellen. Ez esetben, úgy látszik, nem számít, hogy mi lesz a mindenáron teljesítményre való törekvés következménye, jóllehet a doppingszerek éppúgy tönkreteszik a testet, és rabságba döntik a lelket, mint azokét, akik csak kedvtelésből folyamodnak hozzá, egyszerűen szeretnék jól érezni magukat a saját bőrükben.

## AZ ANÓMIÁS ÁLLAPOT

A magyar társadalomban már a hetvenes-nyolcvanas évekre elhaltalmosodott egy fajta, Emil Durkheim-i értelemben vett anómia, a társadalmi normák összekuszálódása, szétesése, ami sok esetben a személyiség elbizonytalanodásához, a lelki egyensúly megőrzéséhez szükséges mindennapi rutinok elvesztéséhez vezetett. A pszichiátriai betegségek halmozott előfordulása erre vezethető vissza, írja Kiss Endre a *Szubjektív gondolatok a társadalmi anómiáról* című fejtegetésében.<sup>112</sup> Kiss szerint az egyének „az alakuló vagy hiányzó új normákkal nem tudnak azonosulni ezért nem képesek a társadalom aktív tagjává sem lenni”. Ebben a helyzetben az egyén részéről a visszahúzóódástól, a legszélsőségesebb devianciáktól a betegségbe menekülésig számtalan megoldás vetődhet fel, és „a személyiségjegyek határozzák meg döntően, hogy ki melyiket „hagyja” érvényesülni”. Megállapításával egyet lehet érteni, az időhatárok kijelölése azonban, mármint hogy az anómiás helyzet a hetvenes-nyolcvanas években alakult volna ki, vitatható, hiszen például az öngyilkosságok gyakorisága száz évre visszamenőleg mindig magas volt Magyarországon. Meglátásom szerint a tévedés lehetősége már az anómia fogalmában, Durkheim eredeti elgondolásában is ott rejlik. Durkheim értelmezésében az anómia<sup>113</sup> a modern társadalmakban tapasztalható jelenség, amelyben a hagyományos normák és szabályok úgy lazulnak föl, hogy nem képződnek helyettük újak. A társadalmi élet egyes területein a viselkedési szabályok elbizonytalanodnak, a társadalmi normák elvesztik az egyének viselkedésére irányuló befolyásukat. Ez a melegágya a különböző deviáns viselkedésformáknak, mondja.

Nos, ezzel kapcsolatban két ellenvetés is kínálkozik. Az egyik az, hogy a társadalmi élet csak a maga folyamatosságában, az egyének és egymást követő generációk dinamikus kölcsönhatásának eredményeként képzelhető el, ami – kisebb vagy nagyobb mértékben – eleve magában foglalja a társadalmi normák és viselkedési szabályok folyamatos változását. Ilyenformán anómia mindig volt és lesz is, amíg az ember társadalomban él. Ez nem mond ellent annak a

*A normaszegő viselkedés ritkán fordul elő azokban a civilizációkban, amelyek szigorúan büntetik, ahol viszont büntetlenül lehet az együttélés normáit megszegni, ez általános jelenséggé válik.*

<sup>112</sup> Kiss Endre: *Szubjektív gondolatok a társadalmi anómiáról*.

Online. <http://www.pointernet.pds.hu/kissendre/tarsadalomlektan/>

<sup>113</sup> Görög kifejezés, amelynek a magyar jelentése „meg nem felelés”.



meglátásnak, hogy előállhat olyan helyzet, amelyben ez a jelenség gyakoribb, és következményeit tekintve súlyos társadalmi problémák forrásává válik.

A másik ellenvetésem az anómia elméletével kapcsolatban az, hogy a normák, viselkedési szabályok akkor is léteznek, adva vannak, ha az emberek kisebb vagy nagyobb része nem tartja azokat magára nézve kötelezőnek. Mindig voltak és vannak emberek, akik megszegik a normákat, nem tisztelik a törvényeket. Ez azonban a kultúra függvénye. Azokban a civilizációkban, amelyekben a normaszegő viselkedést szigorúan büntetik, ritkán fordul elő normaszegő viselkedés, ahol viszont következmények nélkül, büntetlenül lehet az együttélés normáit megszegni, ez általános jelenséggé válik.

A keresztény hagyományokon alapuló nyugati kultúrában mindenki tisztában van az együttélés normáival. A tízparancsolat nem vesztette érvényét attól, hogy sokan nem tartják be. A lopást és a gyilkosságot nem lehet a társadalom anómiás állapotával magyarázni. Igaz, hogy nem lehet minden tolvaj kezét levágni, minden gyilkost karóba húzni, de a törvényeket sem szabad kijátszani. A deviáns jelenségekkel kapcsolatban nem szerencsés társadalmi normahiányról beszélni. A normák mindig adva vannak, a normák betartásával vannak bajok. Társadalmi bajok abból származnak, ha egyes társadalmi csoportok fenntartják maguknak a jogot, hogy a norma fogalmát és tartalmát újraértelmezzék, azt saját szájízük szerint, partikuláris érdekeiknek megfelelően használják. A normaszegő viselkedés eluralkodásának az oka a hatalmat gyakorló, kiváltságos helyzetben levő csoportnak a privilegizált helyzetében keresendő. Szószegő, önkényeskedő, a törvényt semmibe vevő, illetve azt saját kényük-kedvük szerint módosító, értelmező vezetők, országgyűlési képviselők mérhetetlen kárt okoznak gondolkodásmódjukkal és tevékenységükkel. Nemcsak visszaéléseikkel, korrupciós ügyeikkel, hanem azzal is, hogy viselkedési modellé válnak mások számára, amennyiben látványosan azt az üzenetet közvetítik az emberek felé, hogy így is lehet, sőt csak így lehet boldogulni, meggazdagodni, sikert elérni.

Kiss Endre szerint a rendszerváltás idején egy új generáció „szabadult ki” a megszokott normarendszereből, és élve a média által közvetített nagy szabadság lehetőségével, nyugati minták kritikátlan másolására való késztetéssel letarolt mindent. Kiss értelmezésében erre azért került sor, mert elmaradt a „megtisztulási” folyamat, a demokratikus értékek átadása, amelyre építkezve egy új moralitás, mindenki számára elfogadott társadalmi rend alakult volna ki. A fel

*Társadalmi bajok  
abból származnak,  
ha egyes társadalmi  
csoportok  
fenntartják  
maguknak a jogot,  
hogy a norma  
fogalmát saját  
szájízük szerint  
értelmezzék.*





nem dolgozott kérdések, a hirtelen változások szélsőséges megoldások felé (is) vezették az embereket, ezért nőtt meg olyan hirtelen a deviancia számos formája Magyarországon.<sup>114</sup>

Az eseményeknek lehet ilyen értelmezést adni, meglátásom szerint azonban alapvetően más történt. Az a társadalmi réteg, amely, úgymond, mohóságában elmulasztotta a demokratikus értékeket elsajátítani, korábban is ugyanazt tette, amit ma tesz, csak más társadalmi szerepben. Akkor a munkásosztály élcsapataként értelmezte önkényesen a normákat és törvényeket, most meg a demokrácia bajnokaként.

## NORMASZEGŐ VISELKEDÉS

*Anómiás állapot ott és akkor lép fel, ahol és amikor a társadalom vezető rétegében iparszerűvé válik a tolvajlás, a politikusok körében a köztörvényes bűnözők polgárjogot nyernek.*

Az emberek általában szeretik elkerülni a zebra-t. A közlekedésben nem teszik feltétlenül és spontán módon azt, ami számukra hasznos és biztonságos. Így van ez az élet más területein is. A célszerű viselkedés ugyanis néha kerülővel, erőfeszítéssel, olykor kifejezett gyötrellemmel jár. Ezt szeretnék megspórolni.

Tanulni kell, dolgozni kell, szükösködni kell, hallgatni kell akkor is, ha nincs kedvünk hozzá, ha helyette lustálkodni, csavarogni, költekezni, alkudozni, visszabeszélni szeretnénk. És ezt mind több ember meg is teszi, saját kénye-kedve szerint cselekszik, így aztán örökösen konfliktusba keveredik környezetével. De mivel a szabályokat nem ismeri, a konfliktusok okát is rosszul értelmezi: a szemrehányást személye elleni támadásnak tekinti.

A kor szelleme túlértékeli az egyén jogait kötelezettségei rovására. Az énkultusz megöli az együttélés alapelveit. Csak semmi tiltás, semmi számonkérés, semmi kényszer, semmi büntetés. A szabályok, az irányelvek sértik a szabad ember önérzetét. Fegyelmezés, büntetés helyett a belátásra, a személyes mérlegelésre kell hagyatkozni. Ez a menő szöveg ma. Az ezt hangsúlyozó, szétziláló társadalmak bizonytalan jövő felé haladnak. Az egyéni önzés következtében eltűnik a bizalom, az udvariasság, a becsületesség. A bliccelés, a csalás természetessé válik.

A szabályok kulcsfontosságúak a társadalmi együttélés és az emberek boldogulása szempontjából. Védni kell az ártatlanokat, igazat kell mondani, be kell tartani az ígéreteket, kollektíven el kell ítélni az adott szavukat megszegőket. Ott, ahol ezeket a szabályokat nem tartják be, súlyos anómiás állapot lép fel. Ennek azonban mindig szembetűnő előzményei vannak. Anómiás állapot ott és akkor lép fel, ahol és amikor

<sup>114</sup> Kiss Endre: i. m.



a társadalom vezető rétegében iparszerűvé válik a tolvajlás, a politikusok körében a köztörvényes bűnözők polgárjogot nyernek.

## HANGULATJAVÍTÓ SZEREK

Az emberek soha nem tudtak lemondani annak a lehetőségéről, hogy javítsák kedélyüket és befolyásolják elmeállapotukat. Ahhoz, hogy „kikapcsolódjanak”, átmenetileg megszabaduljanak nyomasztó gondjaiktól, narkotizálták magukat. A „kikapcsolódás” lehetőségéről sokan akkor sem tudnak lemondani, ha ugyanannak az érzelmi hatásnak az eléréséhez egyre nagyobb adagra van szükségük. Tulajdonképpen ez a baj a drogokkal: egy idő után függőséget okoznak. Csapdahelyzet alakul ki. A drogoknak köszönhető emelkedett hangulat átmeneti állapot, s használatuk bizonyos mértéken túl szellemi leépülést, sőt halált okozhat. De szörnyű szenvedéssel jár az is, ha szedését abbahagyják.

Nyilvánvaló, hogy az esetek egy részében az emberek valamilyen pszichikai rendellenességre próbálnak gyógyírt találni. Ez esetben többről van szó, mint egyszerű hangulatjavításról. Vannak olyan lelki betegségek, amelyek szörnyű kínokkal járnak, és a kezelésben nem részesülő betegek számos tekintetben elvesztik realitásérzőküket. A drogok a legtöbb betegen nem segítenek, felesleges kitérőt és idővesztést jelentenek, hiszen megfelelő gyógyszerek nélkül egyre inkább elhatalmasodik az elmezavar az érintetteken. Az érzésekben bekövetkező zavar elsősorban a mániás depresszióra jellemző, a hallucinációk és a realitásérző elvesztése pedig a skizofréniás betegekre.

Sokszor szorongásuk miatt folyamodnak az emberek hangulatjavító szerekhez. Az állandó félelem megnyomorítja a kényszeres-röggeszmés rendellenességektől szenvedő emberek életét. Emiatt sokan legitimálnák a droghasználatot. Peter Cohen például így érvel: „Az emberek igen sokféleképpen élnek. Van, aki tanul, mások dolgoznak, egyesek ambiciózusak, mások egyáltalán nem. Attól függően, hogy ki milyen személyiség, milyen kulturális és szociális közegben él, a droghasználata lehet funkcionális vagy nem funkcionális [...] ameddig a droghasználat integrált, egy életformába ágyazva tölt be egy adott funkciót, addig rendben van.” Ez olyasmi, mondja, mint a svédek számára az alkohol. Svédországban, ahol az emberek keményen dolgoznak egész héten, amikor eljön a péntek hat óra, szájukhoz emelik a poharat, és egész hétvégén részegek. A megértésen és elfogadáson kívül szerinte minden intézkedés, tiltás, korlátozás,



de akár a felvilágosítás vagy gyógyítás is többnyire moralizálás, ideológiai jellegű.

## AZ ALKOHOLISTÁK PROBLÉMÁJA

A legismertebb drog az alkohol, amely az egész világon elterjedt. Az emberek évezredek óta használják abból a célból, hogy jobb kedvre derüljenek tőle, enyhítsék vele gondjaikat. Pszichológiai praxisom során sokszor szembe találtam magam az alkoholisták problémájával, bevallom, többnyire tehetetlennek éreztem magam, nem nagyon tudtam segíteni rajtuk. Különösen az a felismerés tett lehangolttá, hogy egyikük sem vallotta be soha, hogy alkoholista, és hogy ez gondot jelent számára. Ellenkezőleg, szinte mindannyian hevesen tiltakoztak az én nézőpontom ellen, mely szerint jobb lenne, ha szembenéznének önmagukkal. Nem kívántak szembenézni önmagukkal, sőt igazán nem is segítségért folyamodtak hozzám, hanem a rájuk nehezedő külső nyomásnak engedelmessé váltak, és ha már „ide jutottak”, mármint hozzám, legfeljebb önigazolást kerestek volna a maguk számára. Úgy éreztem, hogy sok időt fecselek rájuk hiábavalóan, ezért utóbb már nem szívesen vállalkoztam alkoholista emberek gyógyítására. Rosszul érintett az is, hogy tele vannak keserűséggel, gyűlölettel mások iránt. Helyzetükért legtöbbször a házastársukat kárhoztatták, de tulajdonképpen irántam is rossz érzéseket tápláltak. Mivel kudarcaimért nem szívesen hárítottam volna a felelősséget rájuk, azzal mentettem fel magamat, hogy nyilván sokkal nagyobb empátiát és hozzáértést kíván az idült alkoholisták gyógyítása, mint amivel én rendelkezem.

Az alkoholisták között különböző életkorú, mindenféle rendű és rangú ember megtalálható. Kétkezi segédmunkások, napszámosok, kőművesek, szobafestők éppúgy, mint hivatalnokok, ügyvédek, mérnökök, orvosok. Valamennyien negatív érzelmekkel telített emberek, akiknek azért van szükségük alkoholra, hogy oldják a gátlásaikat, bátorságra tegyenek szert, szabad utat engedjenek érzéseiknek, indulataiknak és kimondják destruktív gondolataikat.

Egy Franciaországban végzett felmérés szerint 2005-ben tízből egy kiskorú fiatal azt vallotta, hogy az előző év folyamán legalább tizszer berúgott. A diákmulatságok gyakran csak ürügyül szolgálnak az ivászathoz. „Franciaország jövőendő eliteje a vécécsésze fölé hajolva alapozza meg karrierjét” – jegyzi meg erre keserűen Jean Sévillia.<sup>115</sup>

*Az alkoholisták valamennyien negatív érzelmekkel telített emberek, akiknek azért van szükségük alkoholra, hogy oldják a gátlásaikat, szabad utat engedjenek indulataiknak és kimondják destruktív gondolataikat.*

<sup>115</sup> Jean Sévillia: *Túl jön és rosszon. Hová vezet az anarchista liberalizmus?* [Budapest], 2008, Kairosz Kiadó, 53.



## A DOHÁNYZÁS ÁRTALMAI

A cigaretta a legcsábítóbb és legjobban elterjedt ajzószer. A nikotin segít elviselni az unalmat, oldja a stresszt, élénkít, és valamelyest meg is nyugtatja a frusztrált embert. A fiatalok esetében státuszszimbólum is egyben, elismerést vált ki barátaik körében, felnőttek igyekeznek látszani.

A szenvedélyes dohányzók az alkoholistáknál is kritikátlanabbak. A dohányzás ártalmasságát minden más rizikófaktornál jobban bizonyították, ám ez az égvilágon senkit se riasztott még el a cigarettától. A dohányzás által okozott egészségkárosodás (szívbetegségek, tüdőrák, agyi érbetegségek) minden más ártalmas élvezeti szer károsító hatását meghaladja. Ha valaki naponta 20 szál cigarettát szív el, hatszorosára nő a szívinfarktus bekövetkezésének kockázata; operált betegeknél sokszorosára nő a beültetett ér elzáródásának a valószínűsége.

A nikotin emeli a vérnyomást és a pulzusszámot, növeli a szív munkáját. A dohányzás közben belélegzett szénmonoxid és kátrány közvetlenül károsítja az erek falát és a tüdőt. Becslések szerint évente 5 millió olyan ember hal meg világon, akinek halála pusztán a dohányzással hozható összefüggésbe. Minden 10. másodpercben következik be egy olyan haláleset, amiért a dohányzás okolható. A tüdőrák okozta halálozás 90-95%-a, az egyéb szervek rákos megbetegedésének közel egyharmada, a szív- és érrendszeri betegségek közel egynegyede elkerülhető lenne, ha az emberek nem dohányoznának.

A magyar népesség 40-50%-a dohányos. Az Egyesült Államokban a dohányzó lakosok aránya mindössze 26%. Magyarországon egy dohányzóra jutó átlagos cigarettaszám 1991-ben 18 darab volt naponta, amellyel a cigarettafogyasztásban az első helyen állt a világon. Azóta a helyzet csak rosszabbodott, miközben a fejlett egészségüggyel rendelkező országokban ez a káros szenvedély visszaszorulóban van. Az Egyesült Államokban például évente 1%-kal csökken a dohányzó lakosok aránya.

Néhány hazai adat. Szerbiában 2000-ben 10 187 polgár esett áldozatul a dohányzás okozta betegségeknek. Ez az összes haláleset mintegy 10 százaléka (9,8) volt. Egy 2006-ban készült felmérés szerint Szerbia felnőtt lakosságának a 61,7 százaléka volt a munkahelyén kitéve a dohányfüst ártalmainak. 2000-ben ez még csak 55,5 százalék volt. 2008-ban a fiatalok 77 százaléka volt kénytelen otthon dohányfüstben élni. 2003-ban a 13–15 évesek korosztályához tartozók 97,4 százaléka lélegezte be otthon ezt a mérget.<sup>116</sup>

*Tudta? Tíz másodpercenként hal meg a világon valaki dohányzás következtében.*

<sup>116</sup> Egészséget a füstből. *Magyar Szó*, 2009. január 3. 4.



Bevallom, praxisom során a dohányzás elleni küzdelemben sem sikerült látványos sikereket elkönyvelnem. A káros életvitel megváltoztatásában az orvos, pszichológus némi segítséget nyújthat, csodákra azonban nem képes. Nincsen olyan gyógyszer a világon, amivel akaraterőre tehetnének szert az emberek, mint ahogyan egy pszichiáter sem állhat mellettünk egész nap, hogy kreatív irányba terelje feszültségünket.

Maradnak a korlátozó intézkedések, amelyek a nemdohányzók érdekeit védve tiltják a dohányzás lehetőségét nyilvános helyeken, közintézményekben, iskolákban stb. Franciaországban már a köztereken sem szabad dohányozni. Sok helyen azzal próbálkoznak, hogy az állam nagyobb adóval terheli a dohányipari termékeket. Az adó tíz százalékos növelése a fejlett országokban állítólag négy százalékkal csökkentette a dohányzók számát. Arról, hogy a dohányipari termékek forgalmazásából származó jövedelem mekkora, és az adó mennyivel növelte meg az állam bevételeit, nem esik szó az egészségügyi intézmények jelentéseiben.

*Nincsen olyan gyógyszer a világon, amivel akaraterőre tehetnének szert az emberek, mint ahogyan egy pszichiáter sem állhat mellettünk egész nap, hogy kreatív irányba terelje feszültségünket.*

## A DROGFOGYASZTÁS KÖVETKEZMÉNYEI

Amikor harminc évvel ezelőtt egy kisvárosban (Adán) elkezdtem dolgozni, a drog ismeretlen fogalom volt. Ma az általános iskolások kétharmada tudja, hol lehet füves cigit, marihuánát, hasist beszerezni, jó részük már ki is próbálta. A drogfogyasztásra vonatkozóan pontos adatokkal nem rendelkezünk, mint ahogyan a rendőrség sem képes a terjesztők nyomára jutni.

Franciaországban 4 millióan fogyasztanak cannabist.<sup>117</sup> Minden második 17 éves már kibpróbálta, 19 éves korára minden hatodik naponta elszív egy füves cigit, esetenként tízet is. Egy 2006-os jelentés szerint a franciák 2,6 százaléka fogyasztott életében legalább egyszer kokaint, ami 1,5 millió embert jelent. Drogfogyasztás tekintetében Franciaország világviszonylatban a harmadik helyen áll. Valószínűleg hamarosan a lista élére kerül, mert a franciák egyharmada támogatja a drogfogyasztás büntethetőségének eltörlését. Svédország, Spanyolország, Hollandia korábban már liberalizálták a cannabis fogyasztását, ami annak növekedését vonta magával. Később mindhárom ország visszakozott.

A fiatalok körében megfigyelhető apátia, motivációhiány, memóriazavarok, iskolai kudarcok alapján, amelyek sokszor a drogfogyasztás következményei, arra kell gondolnunk, hogy a droghasználat

<sup>117</sup> l. m. 54.



nem ismeretlen körökben. Aggodalomra ad okot, hogy a 30 évnél fiatalabb, balesetet okozó fiatalok szervezetéből vett vérminták alapján megállapították, hogy tízből négyen fogyasztottak marihuánát. A fiatalokra jellemző gyorsahajtás, kritikátlan száguldás többnyire a drog hatásának tudható be. A kritikátlanság mellett a pszichomotorikus reflexek csökkenése növeli a balesetveszélyt. Figyelmeztető adat az is, hogy drog hatása alatt az autóvezetők kétszer olyan gyakran válnak baleset okozójává, mint az ittasan vezetők.

A drogfogyasztók – saját bevallásuk szerint – azért kezdenek el drogozni, hogy megküzdjenek a stresszel. Többnyire önértékelési zavarban szenvednek, úgy érzik, hogy az iskolában vagy a munkahelyükön alulteljesítenek, a droggal önbizalmukat próbálják erősíteni, és hangulatukat javítani. A tudatzavar sajátos példaként értelmezhető az a körülmény, hogy a tetten ért drogfogyasztók fele arra panaszkodik, hogy az ellenőrzés (házkutatás, razzia) során súlyosan sérültek a személyiségi jogai. Ezt sokan azzal magyarázzák, hogy a fiatalok alulinformáltak a legális és illegális kábítószeres használatával kapcsolatban,<sup>118</sup> magyarán nem találhatnak semmi kivetnivalót sem abban, hogy kábítószerrel foglalkoznak. Ez a feltevés nagyfokú naivitás, akárcsak a felvilágosítómunkával kapcsolatban megfigyelhető elvárás (vagy szemforgatás). A szokásos felvilágosítómunkával, nevezetesen annak részletezésével, hogy milyen tudatmódosító szerek állnak ma rendelkezésre, és azok milyen hatással járnak, csak rontunk a helyzeten. A fontos, a keresett információ a potenciális áldozatok számára maga a drog, a vele járó veszély inkább növeli a kihívás izgalmát. Azokat meg, akik felelősségteljesen viszonyulnak az élethez, kár felesleges információkkal terhelni és ríogatni.

A drogfogyasztókra ugyanaz vonatkozik, mint a dohányzókra és alkoholistákra: akarata ellenére senkit sem lehet meggyógyítani. Érdekes megfigyelés, hogy a drogosok között szignifikánsan magasabb azoknak az aránya, akik isznak és/vagy dohányoznak.

## A SZENVEDÉLYEK KIALAKULÁSA

Örökletes adottságainktól, hajlamainktól, körülményeinktől, a véletlentől függően bizonyos tevékenységgel kapcsolatos örömmérés később szenvedélyünké válhat: játékszenvedély, kényszeres evés, a pénzhajhászás stb. Ugyanilyen alapon válik valaki munkamániássá, a státuszszimbólumok hajszolójává, hegymászóvá, az autók bolondjává, vagy a hatalom rabjává. Így van ez az ajzószerrel is. A szenvedély-

*A fontos, a keresett információ a potenciális áldozatok számára maga a drog, a vele járó veszély inkább növeli a kihívás izgalmát.*

<sup>118</sup> Kóti Réka Ágnes – Opitz Éva: Drogfogyasztás és jog. Az elterelés jogi szabályozása és eredményessége Magyarországon. Online. [www.avf.hu/tudomanyoskozlemenyek/TK\\_18.pdf](http://www.avf.hu/tudomanyoskozlemenyek/TK_18.pdf)



betegségek kialakulása ugyanazon a mechanizmuson alapszik, mint a tanulás vagy bármely tevékenység elsajátítása. Stefan Klein találó megfogalmazásával élve: „A szenvedély baleset, mely a boldogság keresése közben akármelyik embert utolérheti.”<sup>119</sup>

Az örömkeresés olykor túl nagy kockázattal jár, néha önpusztítóvá válik. Az evolúció nem készítette fel az embert az ipari méretekben előállított drogokra, alkoholtartalmú italokra, a százféle cigarettára, a gazdag élelmiszerkínálatra, a gépkocsival való száguldásra, a játékbárlangokra, a börzére.

Egy cigaretta elszívása, vagy egy pohár bor elfogyasztása után a dopaminszint megugrik, jobban érezzük magunkat, derűsebbnek látjuk a világot. A heroin és a morfium is ezt a célt szolgálja. A tiltás csak fokozza az örömet, mert az ember mindenhatónak érzi magát. Az első próbálkozás nem feltétlenül vált ki pozitív érzést. Ellenkezőleg, az első cigaretta kaparja a torkunkat, prüszkölünk, köhögünk tőle. Az első csésze kávé heves szívdobogást vált ki, hányinger kerülget bennünket. Az első pohár sört keserűnek találjuk, a pálinkát erősnek, a bort savanyúnak, a likőrt émelygősnek. Sokszor el is határozzuk magunkban, hogy a továbbiakban ebből nem kérünk. Aztán újra és újra megkínálnak bennünket, mi meg kísértésbe esünk. És egy idő után, amit először borzalmasnak, félelmetesnek találtunk, kezdjük elviselhetőnek érezni, majd a hatás kedvéért növelni kezdjük a mennyiséget.

Az emberek nem azért szoknak rá valamire, mert az azonnal jó közérzetet váltott ki bennük, hanem mert arra vágnak, hogy kiutat találjanak az örömtelennek, unalmasnak, ijesztőnek tartott helyzetből. Történjen már valami. Önmagában véve ez a késztetés, mármint hogy történjen már valami, megemeli a dopaminszintünket. És ha pocsék is volt az, amit elfogyasztottunk, közérzetünk az előzetes várakozásnak megfelelően javult. A javulás voltaképpen a vágyakozás terméke, ezt az érzést kapcsoljuk később össze a cigarettával, alkohollal, koffeinnel, amelyek – miután hozzászokunk a kellemetlen járulékos tünetekhez –, csakugyan serkentően hatnak idegrendszerünkre.

Az új iránti érdeklődés, a kíváncsiság is növeli az ajzószerrek iránti érdeklődést, ezért nagyobb a valószínűsége, hogy a nyughatatlan emberek könnyebben és hamarabb a szenvedélybetegség rabjává válnak. Aki egyszer függővé vált valamelyik ajzószerrel, annál nagyobb annak a valószínűsége, hogy más szenvedélybetegség rabjává is válik. A heroinfoogyasztók többsége cigaretta- és alkoholfüggőséggel kezdte.

*Az evolúció  
nem készítette  
fel az embert az  
ipari méretekben  
előállított drogokra,  
alkoholtartalmú  
italokra, a százféle  
cigarettára,  
a gazdag  
élelmiszerkínálatra,  
a gépkocsival való  
száguldásra, a  
játékbárlangokra, a  
börzére.*

<sup>119</sup> Stefan Klein: i. m. 138.



A hozzászokás miatt egyre növelni kell a dózist. Ugyanolyan hatáshoz egyre nagyobb mennyiséget kell fogyasztani. Így van ez a hegymászással vagy az autóval való száguldással is. Egy idő után ajzószér, fokozott izgalom nélkül az élet nemcsak szürkének, hanem elviselhetetlennek is tűnik. Az agyunk egyre jobban eltompul, mind érzéktelenebbé válik a világ dolgaira. Később rendkívül nehéz féken tartani a vágyat, az új izgalmak keresését. És ami egyszer a zsigereinkbe ivódott, az megváltoztatja az idegsejtek működését, érzékenyebbé, fogékonyabbá teszi az agyat az ajzószerekkel vagy más izgalomforrásokkal kapcsolatos információkra. „Megváltozik a mód, ahogyan a genetikai információkat leolvassák, és fehérjékké alakítják át” – összegezi Stefan Klein az idevonatkozó neurobiológiai kutatások eredményeit.<sup>120</sup>

## AKTIVÁCIÓS SZINT

Ha valamit vagy valakit megkívánunk, az agyunk azonnal dopamint kezd termelni. Ez a vivőanyag fokozza bennünk az energiát, ami a gondolkodás felélénkülésében, kíváncsiságban, kreativitásban, szexuális érdeklődésben, kalandvágyban ölt formát. A vágy az, ami szárnyakat ad a képzeteknek. Ha nem vágyódunk semmire, nem termelődik elegendő dopamin, nem jövünk kellőképpen izgalomba ahhoz, hogy bármely cél érdekében akár egy lépést is tegyünk. Hiányzik hozzá az akarat és az energia. Az ellentéte történik annak, ami a szenvedélybetegségek kialakulása esetében.

A dopamin termelődése állítja be az aktivációs szintünket. Magasabb aktivációs szintnél minden könnyebben elérhetőnek, egyben csábítóbbnak tűnik. Szélsőséges esetben euforikus hangulatba kerülünk.<sup>121</sup> Alacsony aktivációs szint mellett heverészünk, tétlenül múlatjuk az időt. A dopamin termelődése – tevékenységünkötől, érzelmi állapotunktól, a fejünkön átsuhanó gondolatoktól függően – hullámozó. Ha találkozunk egy kedves régi ismerőssel, friss gyümölcsökhöz jutunk, sikeresen megoldunk egy feladatot, kitöltünk egy pohár sört magunknak, ajándékot kapunk, csokoládé után nyúlunk, azonnal extra adag dopamin termelődik és árad szét idegsejtjeinkbe, gyorsabbá téve az idegsejtek közti kapcsolatteremtést. Az idegingerület felgyorsulása kelti bennünk azt az érzést, hogy hirtelen jobb kedvre derülünk, erősek és tettekre készek vagyunk.

A dopaminhoz – és más ingerületátvivő anyagokhoz – hasonlóan a hormonok is képesek felturbózni érzékeinket és az anyag-

*Az emberek nem azért szoknak rá valamire, mert az azonnal jó közérzetet váltott ki bennük, hanem mert arra vágyanak, hogy kiutat találjanak az örömtelennek, unalmasnak, ijesztőnek tartott helyzetből.*

<sup>120</sup> l. m. 145.

<sup>121</sup> l. m. 102.





cserét. Ismeretes, hogy az adrenalin és a noradrenalin különösen stresszhelyzetben játszanak fontos szerepet. Schachter és munkatársai adrenalinot fecskendeztek be olyan kísérleti személyeknek, akiket előzetesen – megtévesztő szándékkal – úgy informáltak, hogy egy új vitamininjekció hatását fogják rajtuk tanulmányozni. Az adrenalin jellegzetes hatásaként gyorsult és felerősödött a kísérleti személyek szívdobogása, enyhe hányingert éreztek, izgalmi állapotba kerültek. Ezeket a vegetatív tüneteket, amelyek a szervezet készenléti állapotát jelzik, egyes kísérleti személyek úgy értelmezték, hogy „dühbe jöttek”, mások meg úgy, hogy „jókedvre derültek”. Az izgalmi állapot tudatosulása annak függvényében alakult, hogy a kísérletben velük együtt részt vevő, titokban beavatott másik személy a kritikus pillanatban (a kísérletvezető előzetes utasítása szerint) „dühkitörést” vagy „mármoros jókedvet” imitált-e az igazi kísérleti személy előtt. A rögtönzött színjáték messzemenően befolyásolta az adrenalininjekcióval mesterségesen előidézett izgalmi állapot értelmezését és annak átélését.

*Alacsony aktivációs szint mellett heverésünk, tétlenül múltatjuk az időt.*

Az izgalmi állapot önmagában véve értékesleges, se nem jó, se nem rossz. Érzéseink besorolása, és ezzel szoros összefüggésben a tudattartalom alakulása attól függően alakul, hogy mások hogyan értelmezik az analóg szituációt, milyen jelentést tulajdonítanak izgalmi állapotuknak. Az életben minden szituáció többértelmű, a szituáció társadalmi értelmezésétől függ, hogy ehhez vagy ahhoz a helyzethez milyen tudattartalom társul és generálódik.

Az életben minden szituáció többértelmű, a szituáció társadalmi értelmezésétől függ, hogy ehhez vagy ahhoz a helyzethez milyen tudattartalom társul és generálódik.

## DEPRESSZIÓ ÉS CSELEKVÉSKÉPTELENSÉG

Mindannyiunkkal előfordul, hogy bal lábbal kelünk fel, pocsek a közérzetünk, gondolataink lomhák, minden apró-cseprő dolog felbosszant bennünket, anélkül is ezernyi idegesítő dolog jut eszünkbe. Az előttünk álló napra (feladatra) gondolva úgy érezzük, hogy nem lesz elég erőnk hozzá. A levertség, az erőtlenység aztán (az önbeteljesítő jóslat módjára) csakugyan olyan helyzetbe hozhat bennünket, hogy a rossz előérzetünk végül is beigazolódik.

Ha napokig nem tudunk a levertségtől megszabadulni, legyünk óvatosak, mert fennáll annak a veszélye, hogy egyre nagyobb kárt tesznek bennünk saját (pusztító, elhatalmasodó) gondolataink. A



kimerülés eredményeként kezdjük magunkat értéktelen embernek érezni, az iskolát, a munkahelyet elviselhetetlenül utálatosnak találjuk, az életet meg felesleges tehernek. Ha egy-két héten keresztül gyötör bennünket efféle levertség, kedvetlenség, a folyamatos fáradtság és álmatlanság, tanácsos szakemberhez fordulnunk. Depressziós állapotra kell gondolnunk, amit a legjobb a kezdet kezdetén gyógyítani. Ez esetben 80 százalék az esély rá, hogy visszanyerjük korábbi frissességünket és lelki egyensúlyunkat. Az esetek 20 százalékában a tartósan rossz hangulat búskomorságra való örökletes hajlamot takarhat.

A pszichológia mai álláspontja szerint a depresszió – az örökletes hajlam mellett – a tehetetlenségérzésre vezethető vissza. Ha gyakran ismétlődő szituációkban tartósan tehetetlennek érezzük magunkat, ez bevésődik az agyunkba, mintegy megadjuk magunkat a sorsunknak. Tehetetlenségünkért körülményeinket hibáztatjuk, holott lehetséges, hogy az erőtlenség és örömtelenség a dopamin hiányának a következménye. A motiváció hiánya, a tétlen búslakodás, különösen, ha elhatalmasodó sötét érzésekkel és gondolatokkal társul – gyógyszerét kiált. Nem árt azonban tudnunk, hogy a legjobb gyógyszer az aktivitás, ami dopamint szabadít fel. Ez a magyarázata annak, hogy ha a tétlen búslakodás helyett valamilyen aktivitásba fogunk, azonnal javulni kezd az életkedvünk.

Ha megkérdezzük az embereket, hogy melyik okoz több szenvedést, a depresszió vagy a szegénység, legtöbben a depressziót fogják a nagyobb rossznak tekinteni. Nem ok nélkül, hiszen csakugyan látványosabban rontja az életminőséget, mint a nélkülözés. Ennek az ismeretében meglehetősen zavarba ejtő körülmény, hogy a jóléti társadalmakban a depresszió valóságos népbetegség. Amíg a szegény országokban a boldogtalanság oka legfeljebb anyagi eredetű, a gazdag országokban kétségkívül lelki természetű. A Nobel-díjas Teréz anya erről így vélekedik: „Mai világunk legnagyobb betegsége nem a lepra vagy a tuberkulózis, hanem sokkal inkább az az érzés, hogy senkinek sem kellünk, senki sem törődik velünk, és hogy mindenki által elhagyatottak vagyunk.”<sup>122</sup>

Ha megkérdezzük az embereket, hogy melyik okoz több szenvedést, a depresszió vagy a szegénység, legtöbben a depressziót fogják a nagyobb rossznak tekinteni.

*Ha egy-két héten keresztül gyötör bennünket a kedvetlenség, a folyamatos fáradtság és álmatlanság, tanácsos szakemberhez fordulnunk.*

<sup>122</sup> Richard Layard: i. m. 167.



*A cselekvésképtelenség okai az Egyesült Államokban és az Európai Unióban<sup>123</sup>*

Depresszió	17%
Más pszichiátriai eset	12%
Légzőszervi betegségek	8%
Alkoholfüggőség	8%
Alzheimer-kór	8%
Szív- és érrendszeri betegségek	5%
Rák	2%
Migrén	2%
Kábítószer-függőség	2%
Egyéb	36%

*...ha a tétlen búslakodás helyett valamilyen aktivitásba fogunk, azonnal javulni kezd az életkedvünk.*

A táblázatban nem szerepel, de hozzá tartozik a képhez, hogy élete folyamán az emberek egy harmada szenvedett valamilyen lelki betegségben, közülük 15 százalék huzamosabb ideig tartó depresszióban. Amerikában az emberek mintegy 20 százalékának vannak komoly mentális problémái egy átlagos évben, gazdasági recesszió esetén vélhetően akár a kétszeresének is.

A lelki betegségben szenvedők pontos számát nehéz megbecsülni, mivel – takarékosági szempontok miatt – nem mindenki fordul orvoshoz, nem minden beteg kerül diagnosztizálásra. Nemcsak a lelki betegek, az állam is takarékoskodik, ezért szinte sehol a világon nem kezelik súlyának megfelelően ezt a problémát. Az Egyesült Államokban például az egészségügyi kiadások 7 százalékát fordítják lelki betegségekre.<sup>124</sup> A depresszió az iparilag fejlett világ egyik leggyakoribb népbetegsége. Csaknem olyan gyakori, mint a magas vérnyomás vagy a reumás panaszok.

<sup>123</sup> Uo. 181.

<sup>124</sup> Uo. 182.