Edl András

A LÉGHAJÓ ÜZEMELTETÉS NEHÉZSÉGEIRŐL

A szokások kapcsán

A szivárgó füst már csípi a szememet, de ezzel most nem foglalkozom. Dobok még egy lapát szenet a kazánba. Szépen ég. Rápillantok a nyomásmérőre, rendben. Mégsem haladunk Nem értem Új lapát, még egy szórás. Szépen ég. A hidrogénszint is stabil, nincs szivárgás, ugyanabban a magasságban lebegünk. Hátrapillantok a legénységre, látom a szürke, koszos arcukat, mindenki végzi a dolgát. Nem mindenkin van védőszemüveg, de elnézem ezt, a legtöbbjük már régóta itt van, ezért vak. A légcsavarok optimális fordulaton működnek. Szél szinte alig van. Rendben ez is. Kinézek és látom a várost, ott a fennsíkon, ki tudja miről maradtam le, amióta itt rostokolok. Azért építettem ezt a léghajót, hogy ne a földön kelljen átvergődni mindenféle szakadékon, meredek hegyoldalon (utálom az emelkedőket), szeles hágókon, ki tudja hány szerencsétlen társaságában. Elveszem az új lapátot, szórok még egy kis szenet. Szépen ég. Eldobom a lapátot, a segéd elkapja, ismeri a dobásom ívét, és már hajítja is ki az ablakon. Megint új lapát, új adag szén. Hajnali 4:37 van, bólintok, már indulok is hátra, nagyellenőrzés. Mit tagadjam, a reggeli nagyellenőrzés a kedvencem, a többit kicsit unom már. Kormánymű, hajótest, olajtartály, belső faragott faborítás, ballasztok, szobanövények a kabinomban, oxigéntartály, ejtőernyők, papucsaim sorrendbe állítva, fedélzeti varroda, majd az elektromos rendszert nézem át. Ezen a kék-sárga ruhás inasok dolgoznak. Vannak vagy harmincan, pontos számot sose tudok, azt se tudom, mikor vettem fel őket. Néhánynak azért tudom a nevét. Lelkiismeretesen cserélik újra a biztosítékokat minden 17. percben. Pár hónapja egy csere után éppen a 18. percben füstölt el az egyik. Hátramegyek a géppuskához, épp pucolja a fegyvert. Végignézem, ahogy befejezi, befűzi a hevedert, vár. Fülel a légcsavarra, főleg a bal hátsóra. Megjön a várt nyikorgó hang, újrakezdi a tisztítást. Kiváló, így kell ezt, mondom neki ma is. Kimegyek, megnézem a hajótestet. A felavatási ünnepség óta a szalagok még mindig ott lógnak, koszosak, valamikor ezeket is cserélni kellene. Az ablaktisztító inas minden törlés utána földre ejti a szivacsot. Föl-le, föl-le a létrán. Egy idióta, de nincs időm se kirúgni, se oktatni. Átvergődök a cövekek és kötelek között, meg kell néznem a horgonyt. Szilárdan rögzítve, a legénység újabb cövekeket ver le és cserél, köveket hord, megerősíti a horgonyláncot, betont önt. Fél éve az éjszakai vihar alatt majdnem elszabadult a hajó. Visszamegyek, vízvezetékrendszer, konyha, komposztáló, könyvespolcok. Hiba nincs. A segéd már vár az új lapáttal, jobb lesz visszaindulni, mert ha 5:46-ra nem érek oda, elkezdi szétverni a kazánt. Újabb lapát, új adag szén. Sóhajtok, az mindig jól esik.

Tessék egyszer és mindenkorra megjegyezni, hogy a műfajokat nem keverjük. Nem szokás kérdéses színvonalú elbeszélésekkel nyitni egy komoly tanulmányt. Ez köztudott és a társadalom bizonyos része ezt már régen lefektette törvényként. Más lelkiállapot kell hozzá, más

formátum, más a célközönség. Miféle bolondéria ez? Jó, alcím van, de az se sokat segít.

Igen, a szokásokról lesz szó. Mániákról, berögzült automatizmusokról. Ha a történet olvasása közben feldereng egy érzés, hogy „ez túl átlátszó, szájbarágós", akkor erre csak bólintani lehet. De az érdekesebb kérdés: valami olvasása közben gyakran megjelenik egy ilyen gyors, előzetes ítéletem? Kivárom a mondandó végét?

A szokás olyan automatikus cselekvés, amelyet bizonyos körülmények között újra és újra megismétlünk.

Ezek egy jelentős részét a társadalom adja át, mint önmaga fenntartásához szükséges szabályokat. Cserébe az egyén létezése egyszerűbbé válik a bonyolult társas hálózaton belül. Felismer bizonyos helyzeteket és optimális esetben a megfelelő viselkedési módot is. A „hogyan kell viselkedni" kérdésre adott válasz a modern társadalomban rendkívül összetett. Funkcióval rendelkező, vagy egykor azzal rendelkezett elemek szövevénye, előírások, törvények, tabuk, közös célok, vagy azok hiánya. Igazodni nem kötelező, de mindig hatást vált ki, ha az egyén az előírással érintkezésbe lép. Sokszor a hatás független attól, hogy ő ezt akarja, vagy látja-e egyáltalán. Ilyen tekintetben nem egy adott személlyel szemben vannak elvárások. Senkit nem érdekel, milyen ember vagyok. Csak viselkedjek úgy, ahogy a helyzetben betöltött szerepem megköveteli. Megkötésnek, elnyomásnak tekinteni a dolgot csak részben helyes. Egyszerűen a környezetem jellemzőiként jelenik meg, mint a talaj a lábam alatt. Másképp mozgok egy mocsárban, térdig érő hóban, egy sziklaperemen, vagy a saját kertemben.

A másik emberrel tehát sokszor nem a személy, hanem a szabály szintjén érintkezek. Még pontosabb talán: a helyzetet átható elv szintjén. Valami, ami a jelenlévőket, az érintkezésbe lépő embereket áthatja és irányítja. Tehát megfoghatatlan, anyagtalan létezők között *is* élek, egy láthatatlan szellemek benépesítette világban.

Azonban a modern társadalom egyik mélyproblémája éppen az, hogy belőlünk a sámán kiveszett. A szellemek és a velük fenntartott viszony megzavarodott, széttört, félig elolvadt. Neveiket nem tudjuk, nem ismerjük fel őket, fogalmunk sincs mi a természetük. Így maradnak a privát önkények, amelyeket fel akarunk emelni a legfőbb rangra. A kedvenc koszos koboldunkat a Menny trónusára.

Egyszerűbb életvitel esetén, például törzsi társadalmakban, az emberek kis csoportban élnek és rengeteg időt töltenek együtt. Látják egymást, a köztük lévő kapcsolat pedig közvetlen. Szokásaik, hiedelmeik alapvetően azonosak, nem szakadnak szét túlságosan. Ennek hála olyan stabilitás volt az életükben, ami egy modern városlakó számára alig elképzelhető. A dolgoknak volt értelme és jelentése.[1] Több szerző az ilyen társadalmakat elnyomónak, korlátozónak tartja. A határok valóban korlátok, de ebből nem következik az elnyomás. A zsarnokság ellenkezőjére inkább van példa a hagyományos társadalmak körében, ahol éppen a nagyfokú mentális stabilitás és a jó kedély a jellemző. A modern nyugati világot teljesen áthatja a kényszerítés számtalan fajtája. Feltevések szerint ez az egyik oka a mentális problémák számszerű növekedésének.[2] A probléma nem rendezhető el kézlegyintéssel. Ha az enyhébb eseteket is figyelembe vesszük, a viszonylagos jólétben, békében élő európai népesség 38,2%-a szenved valamiféle mentális problémától. A tendencia pedig stabilan emelkedő.[3]

A modern ember fogaskeréknek érzi magát, vagy a kafkai per alanyának. S ez teljesen jogos. Hiszen valódi közösségekben ritkán van része, helyette termelő egységekben ténykedik. A fizikai vagy éppen intellektuális szalagmunka tökéletesen illeszkedik a szétdarabolt létezéshez.

Az élet különböző területeire eltérő szerepeket, elveket, viselkedéseket, szokásokat rendszeresítek. Ezek egymással ellentétesek is lehetnek, de a konfliktus nem ütközik ki, hála a szerepek elkülönítésének. Ez a kompartmentalizáció.[4] E gyakorlat segít „túlélni" hétköznapi helyzeteket, de a belső feszültségeket csak ideig-óráig enyhíti. Súlyosabb következménye, hogy a felelősségérzetet rombolja.[5] Ugyanis egérutat biztosít. Mi sem egyszerűbb, mint egy kellemetlen helyzetben átváltani egy másik értékrendre.

Egy ilyen összehordott kupac, ami a modern ember belső világa, nem a megfelelő alap bármilyen egység és állandóság felismerésére. A belső széttöredezettség az észlelésemet is torzítja, hiszen személyiségem nem az, *aki* értékel, hanem *amin keresztül* értékelek. A zavaros, tördelt személyiség tehát nem engedi érteni az önazonosságot, a valamihez való hűséget. Így a belső lomtár gazdája nem gonoszságból utasítja el a hűséget, hanem tényleg nem érti. Képtelenségnek tartja, mintha egy nagy szerszámosládából valaki csak a kalapácsot akarná használni, pedig eszköz az is, mint a többi. A kitartás így lesz számára makacsság, a bolond, rugalmatlan vénemberek sajátja.

„Az olvasás teljes mértékben felszínessé válik. Csak bizonyos kulcsszavakat keres az olvasó, információt halászik, tehát voltaképpen olyan dolgot, amit már feltételezhetően tud. Ez teljes mértékben a neten megszokott információkeresés mintázata. Cikkek, honlapok, vagy a számtalan céges email átfutása során rögzül."

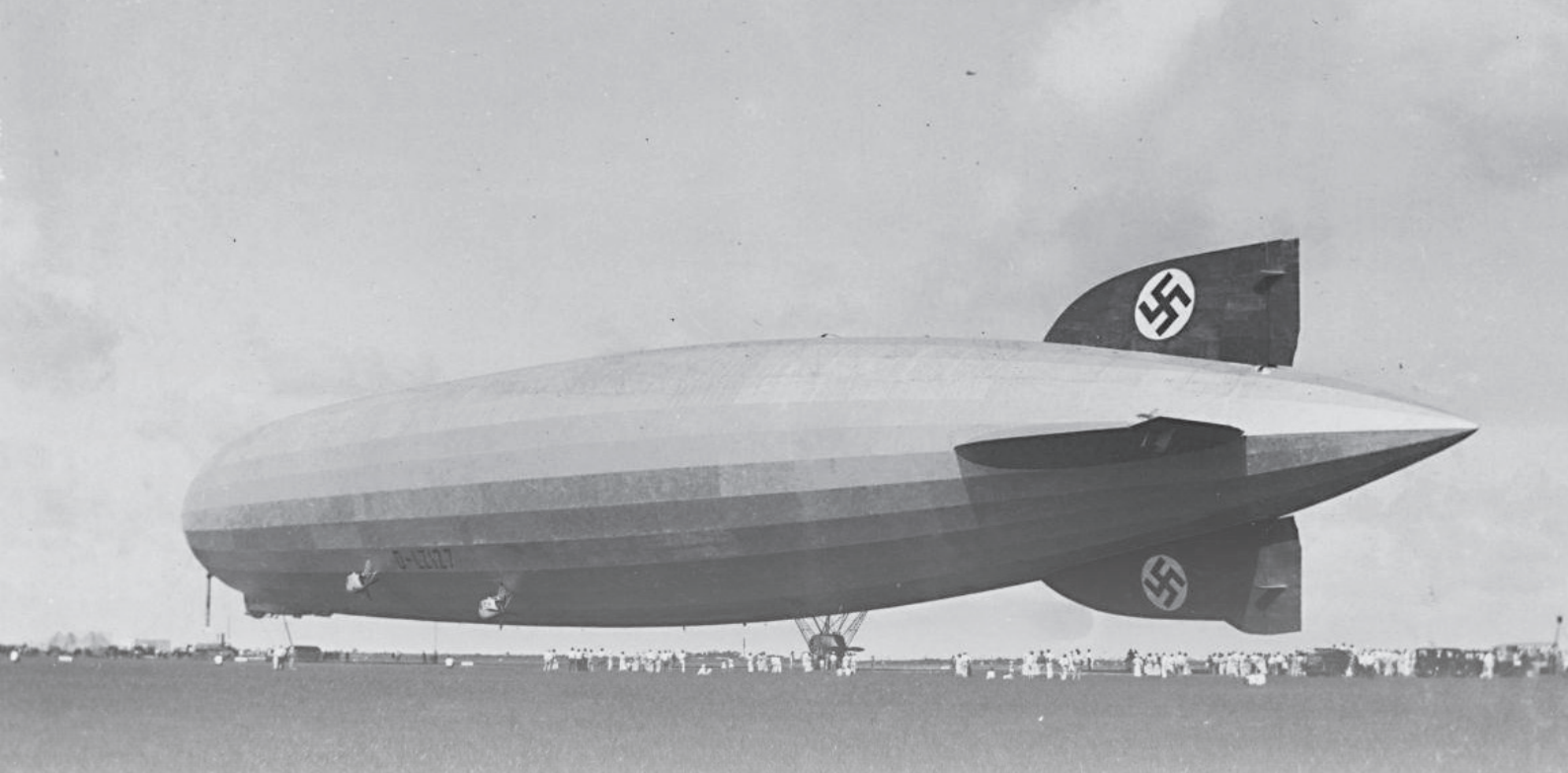
A vénember azonban két dolgot jobban lát, mint mások. A halál és az idő számára már előlépett az árnyékból. De bennük mást lát a modern kor, mint a középkor embere. Így másképp reagál rájuk, amiből eredően az ember felett gyakorolt hatalmuk is más. Ismerjük az ábrázolást: csontváz, kasza, homokóra. Érdekes lehet módosítani egy kicsit. A másik kezében ne kasza legyen, ami a modernek számára inkább fegyver, mint szerszám. Helyette legyen egy kulcs. A halál és az idő megegyezett, hogy karmaikat visszahúzzák, amennyiben azt kérik. Átengednek az időtlen kapuján, mehetek vendégségbe. Pontosabban, ha *képes* vagyok ezt kérni, akkor engednek át. Ez lenne az ünnep, pontosabban a megünneplés aktív cselekvése.

A szürke mocsár időn kívüli létezés. Az ünnep figyelmeztetés és kegyelem. De értelmetlen róla beszélni, ha én nem élem meg minőségében magasabbnak. S ezen semmiféle külső dekoráció nem segít. Épp ezért lehetetlen ünnepről beszélni ott, ahol az ember egyik szerepből a másikba esik napjában több tucatszor. Vagyis lehetne ünnep: mondjuk a Rángatózás Napja.

Hogyne. Jobb, ha nem kell rohanni. De az nem elég, ha csak azt akarom, hagyjanak békén. Az ilyen béke legtöbbször nem jelent mást, mint a legerősebb késztetéseim és függőségeim kiélését. Ez pedig közelítőleg sem azonos azzal, mikor aktívan és éberen, az ünnep állapotában tartom magam. Ha erre nem vagyok képes, akkor még a rokonlátogatás is jobb.

Az ünnep és az állandóság nem értése hozza magával a ritmus nem értését is. A szilárd napirend és a naponta önként, de a haszon tenyérdörzsölgetős reménye nélkül felvállalt cselekedetek unalmasaknak tűnhetnek. Ám, aki próbált már legalább egy dolgot tényleg minden nap végrehajtani, az hamar megtapasztalja a kihívás egy új formáját.

Habár a modern társadalom nem ismeri a szent időt, az ünnepet, más téren mégis elvárja az örökkévalóságot. „Boldog vagy?" Ahogy a kérdést felteszik, néha egy sajátos követelődző-szánakozó arccal, a mögött az sejlik, hogy a célod ez kell legyen. Az életnek és bármely állomásának valóban csak az adhat értelmet, ha egy tünékeny állapothoz kötöm? A „Szerelmes vagy?" ezzel sokszor együtt jár. Többen felhívták már a fi-



gyelmet, hogy a romantikus szerelmi ideál, ami alapján jelenleg párkapcsolatokat és házasságokat szerveznek, egy modern jelenség. Tisztasága igencsak kérdéses, mert mélyén igen gyakran az egyén önmagát különlegesnek, egyedinek beállító képe áll. Én, akinek a boldogság egyszerűen jár és kész. Sőt felvethető, hogy ez már egyfajta kifordult vallás lett.[6] Egyoldalú, torz képet ad, s nem veszi figyelembe a szerelem szenvedés természetét, de azt még inkább nem, ha a szerelem épp nincs jelen. Ha nem vagy boldog vagy szerelmes, hát változtass, mert különben nem az „igazi". De itt fellelhető a hazugság. Nem is boldogságot akar az Örvény Embere, hanem egyre fokozódó örömhullámokat. A kitalált célok egyre gyorsabb, hatékonyabb beteljesítése nem más, mint egy kifeszített gumihálóba hajigálni a vágyak megdermedt köveit. Nem, hogy nem telik meg a háló, hanem egyre csak nyúlik, s az alja egyre mélyebbre kerül.

Nem, ez nem azt jelenti, hogy állapotokat, életszakaszokat nem lehet, vagy kell lezárni. De a kérdést, hogy valami értékes vagy sem, nem annak kellemessége (tehát éppen aktuális vágyaimnak, elképzeléseimnek teljesülése) dönti el. Ha ilyen boldogságom a cél, akkor éppen saját szomorúságomnak, csalódásomnak adok a kezébe hatalmas fegyvert. Ha megjelenik, elkezdek figyelni rá, meg akarom vesztegetni, hogy ugyan mit kíván, hogy távozzon. S immár az dönt helyettem.

A társadalom minden sugallata, nyomása ellenére az elválasztást, magát az egész rendszert a személy tartja fenn, automatizmusok, belső szokások és folyamatok segítségével. A társadalom segíti a kompartmentalizációt, a szokások kialakulását, de attól még saját belső világom roncstelepén ücsörgök. Idehoznak mindenféle szemetet, onnan kintről! Mondom én, miközben épp kinyitom a kaput a következő fuvarnak.

A kompartmentalizáció csak úgy lehetséges, ha az eltérő elvek, szerepek, szokásrendszerek között éles határokat tartok fenn. Én tartom fenn, nem más. Valóban különböző szituációkban kell helytállni, de ez önmagában nem igazolja a falak létét, az eltérő elveket.

Tételezzük fel, hogy napjai során C. úr, vagy éppen D. kisasszony ugyanazon a villamo-

son ülve már szinte gyermeki örömmel, újra és újra rácsodálkozik egy városrész szépségére.[7] Félbolondnak tartják érte. Értsük jól: az, aki még képes újra és újra felfedezni ugyanabban a szépséget, visszaemeli a saját lelkét az ismétlés csapdája fölé. S őt épp olyanok bírálják, akik legtöbbször még az új szépséget sem veszik észre. A szépség észre nem vétele beszűkültség, míg a szép megunása valamilyen tompaság következménye. Az előbbi lehet aznapi őrült rohanás, de akár hosszú évek „áldozatos" munkájának gyümölcse is. A tompaságot illetően arról lenne szó, hogy az emberi léleknek is van egy szavatossági ideje? Nem tud korlátlanul lelkesedni sem emberek, sem dolgok iránt. Ha a lélek a viasz, akkor bizony az előző pecsétnyomókról letört darabok, kosz, por mind beleragadt. Ezért a sok csalódáson átesett ember már az új ismerőst is unottan fogadja. Macera, nyűg, azonnali kritika és legyintés, ez is csak olyan, mint. De nem szavatossági idő. Sokkal inkább érvényes, hogy ha nincs hő, megmerevedik a viasz. Ha újra meg akarom olvasztani, mondjuk most így: az akarat hője az, ami átalakít. Akarnom kell az átalakulást.

Hogyan ébred fel az akarat? Illetve ha felébredt, ha megvan a motiváció, hogyan tudom fenntartani a törekvést? Ha kudarcot vallok és visszahullok, annak mi az oka?

A kérdés megválaszolásához lássuk mit mond a modern pszichológia. Bizonyos vizsgálatok szerint a cselekedeteink 40%-a valójában egy szokás.[8] Ez a számadat elegendő arra, hogy e tudományterület egyre nagyobb figyelmet szenteljen a szokások vizsgálatának. Felállítottak egy modellt, amely három alapvető részre bontható: hívójel, cselekvés, jutalom. A hívójel indítja el az egész folyamatot. Ez aktiválja az automatikus viselkedést, és meghatározza melyik cselekvési minta, melyik program lép működésbe. A cselekvés a szokott módon végbemegy, majd végül érkezik a jutalom. E megerősítés, hogy ez a cselekvés élvezetes végeredményre vezet, valamiért örömteli, ezért ismételni kell. Komoly előrelépésnek vélték bizonyos patkányokon végzett kísérletek végeredményeit. Úgy látszik, ha a patkány egy adott folyamatot jól megtanul és már rutinosan végzi, akkor az agy aktivitása csökken, s nem mellesleg hasonló mintázatot mutat az alváséhoz.[9] Magát a cselekvést tehát voltaképpen átalussza, ájulatban tölti.

Az eszmélés általában a szokásciklus végén következik be, amikor az eredmény teljesült. Egy másik eszmélési pont bontakozhat ki, ha a folyamatot valami megakasztja. Valamiféle akadály keletkezik, ezért a szokásos kör nem tud végbemenni. Erre nagyon sokszor az egyén frusztrációja a válasz. Ez az akadály akár nagyon egyszerű is lehet, például a rendszeresen nassolókat megkérték, eztán a másik kezüket használják csak, s már ezáltal csökkent a nassolás gyakorisága.[10] Ugyanezen elvnek engedelmeskedve, ha valaki másokkal lakik együtt, az a világnézet és a saját privát szokások megmerevedését gátolhatja, hiszen a lakótárs kiszámíthatatlan cselekedetei éber reakciót igényelhetnek.[11]

Az akadály megjelenése egy már szilárd szokás esetében megakasztja a folyamatot, de nem képes megváltoztatni azt. Egyes esetekben a motiváció és az akaraterő van olyan erős, hogy a „befejezem és kész" módszere működik. Azonban legtöbbször a motiváció nem elég erős, illetve időszakos. A régi szokásokkal való viaskodásban kimerülök, majd a gyengébb pillanatokban máris működésbe lép, ami ellen küzdöttem. Ez néha akkor is bekövetkezhet, ha tudatában vagyok az egésznek, s közben egyre növekvő feszültséggel és bűntudattal szemlélem e kibontakozást. Ilyen erős szokás esetén a javasolt technika általában az indirekt megközelítés. Az egyik módszer, hogy kapcsoljak hozzá egy másik szokást a már működő szokás hívójeléhez. Például, ha feszült leszek, csokit eszek. De eh-

hez kapcsoljam hozzá tíz fekvőtámasz elvégzését is. Ezt követően szépen lassan hagyjam el az eredeti szokást, a csoki evést. További segítség önmagam jutalmazása az új cselekvés végrehajtásakor.

Ezt mondja a pszichológia. Az álomszerű, tompa állapot megjelenését automatikus cselekvések alatt persze bárki megfigyelhette, aki akár egyetlen egyszer is ráeszmélt arra, hogy elbambult, vagy máson járt az esze. Most a feladat pedig az, hogy lássam meg az eleven démont. Egy rossz szokásban, vagy egy függőségben. Lássam a kezét, ahogy fátylat húz szememre, ahogy elaltat. Mikor fegyvert ragadok ellene, lássam, ahogy vergődik, ellenáll, küzd az életéért, a létezésért. Lássam, ahogy ravasz csellel elterelné magáról a figyelmet, ahogy összehúzódna kicsire, ahogy szövetségesként pózolna, vagy éppen halottnak tettetné magát. Esetleg épp saját maga legyőzésében segítene, közben hízelegve, dicsérve erőmet, amiért oly ügyesen levertem. A démonlátás különösen azok számára feladat, akiknek a pszichológiai magyarázat szimpatikusabb. Ugyanakkor a pszichológiai magyarázat pedig azoknak ajánlott, akik démont és erőt könnyebben látnak.

A szokás megváltoztatásának és a démon legyőzésének van egy közös feltétele. A látás. Az éber figyelem. Tudni, mi történik. A kulcsmomentum a ráébredés, hogy mit cselekszem. Ehhez szükséges egy akarati impulzus, ami megnyilatkozik abban, hogy a figyelmem ráirányul erre a dologra. Optimális esetben az észlelés végbe is megy, valóban tudatára ébredek, mit is művelek éppen. Nem süllyedek tehát a kísérleti patkány szintjére, nem automatikusan megy végbe a folyamat. Erről a felső, éber pontról rátekintve tudok csak kezdeni valamit az adott szokással. A figyelem azonban bajban van.

A szokásokat első lépésben fel kell tárni, mit és mikor csinálok, milyen körülmények fennállása esetén. Ebben nagyon alaposnak kell lenni, nem elég az elnagyolt vázlat. A figyelmet megfelelő erővel és ideig kell használnom ehhez.

Egy 2015-ös Microsoft elemezésben szerepelt egy adat, amelyet hitelesnek gondolva több helyen idéztek. Eszerint már csak alig több, mint 8 másodpercig tudunk figyelni, aminek hála az aranyhal már megelőz minket a maga 9 másodpercével.[12] Később bebizonyosodott, hogy ez a konkrét információ egy másik, azóta sem igazolt forrásból származik.[13] A modern ember figyelmével a jelek szerint valami egészen más történik.

Van, aki a figyelem fenntartására sokáig képes. De az elterelődés, a pillanatnyi másra figyelés is gyakori. Egyes pszichológusok szerint ez teljesen természetes, nem modern jelenség, az új információ keresése alaptulajdonságunk.[14] Az új, a változás befogadására való hajlam, sőt a valóságos hajszolása azonban nem új megfigyelés és nem is csak pszichológiai keretek között ragadható meg. Az észlelésbe való beleszédülés, a kapuként működő érzékszervek által közvetített ingerekbe gabalyodás ismert szinte minden hagyományban. Csak éppen ezt sem természetesnek, sem véglegesnek nem tartják.

„A világ számos intézménye nem kevés erőfeszítést fordít arra, hogy olyan szokások kialakítására bírjon rá minket, amelyekről velünk nem konzultált. Egyáltalán nem érdekli ezeket az embereket és csoportokat, hogy amit kapni fogunk, jó-e nekünk."

A modern tendenciák azonban nemhogy nem beszélnek erről, hanem fokozni is akarják ezt a szétszórtságot. Védekezésképpen a jelenkor emberének figyelme sokkal inkább szelektáló. Hamarabb szűri ki azt, ami számára nem érdekes, ezáltal csökkentve a zajt, amit a temérdek mennyiségű folyton áramló információ előidéz. A szűrés folyamatát nagyon gyorsan elvégezve csak arra fordítja a figyelmét, ami szerinte erre

érdemes. A hatékonyabb gyorskeresés kiépülésével párhuzamosan fokozódik az információéhség, az érdekes, az új iránti vágyakozás, ami intenzitást hoz.[15] Teljességgel érthető, hogy nem akar senki a lényegtelen adatok mocsarába fulladni. Igen ám, de ezt a szűrést csak előzetes feltevésekkel és attitűddel tudom elvégezni. Kontextus alapján keresünk, ami gyorsabbá teszi a cselekvést, de növeli a pontatlanságot. Emiatt az új információ, még az esetleg lényeges is, elveszhet, egyszerűen átsiklok felette.[16] A helyzet iróniája szinte ordító, hiszen elvileg a sok információ hivatott biztosítani, hogy semmiről ne maradjunk le.

Az úgynevezett *skim reading*, vagyis a felületes, lefölöző olvasás is ehhez a szűréshez kapcsolható. Az olvasás teljes mértékben felszínessé válik. Csak bizonyos kulcsszavakat keres az olvasó, információt halászik, tehát voltaképpen olyan dolgot, amit már feltételezhetően tud. Ez teljes mértékben a neten megszokott információkeresés mintázata. Cikkek, honlapok, vagy a számtalan céges email átfutása során rögzül. Szerencsére a hordozó váltása segít, más jellegű olvasást hoz magával, ha egy könyvet vesz a kezébe valaki. Nem véletlenül mondják sokan, hogy „nem szeretek gépen olvasni". Azon kívül, hogy a szemet megterheli, már pár oldal szöveg is túl soknak tűnik. Az alkalmazott médium maga is nagyban befolyásolja a figyelem hatékonyságát.

Úgy fest, hogy ha a szavak nem rendelkeznek fizikai hordozóval, sokkal kevésbé emlékszünk rájuk. Maga a lapozás ténye, a tapintás bevonása, a könyv illata teljesen más közeget teremt. Ha elektronikus formátumban olvasunk valamit, sokkal kevésbé emlékszünk a szöveg tartalmára, kronológiájára.[17] A könyv fizikai léte miatt sokszor emlékszünk egy adott információ melyik oldalon, ott felül, vagy középen talán, illetve a könyv melyik részén található. Egy elektronikus eszköznél mit jegyeznék meg? A 257. görgetésnél volt? Jogos a felvetés, miszerint egy e-könyvet olvasva még arról sincs fogalmunk hol is tartunk a szövegben. Ha megjelenik az oldalszám, akkor is csak valami sejtelmünk van róla. A könyvet hasonlíthatjuk a gerincesekhez, egyenes tartással, míg az elektronikus formátum inkább a puhatestűekre hasonlít képlékenységével.[18]

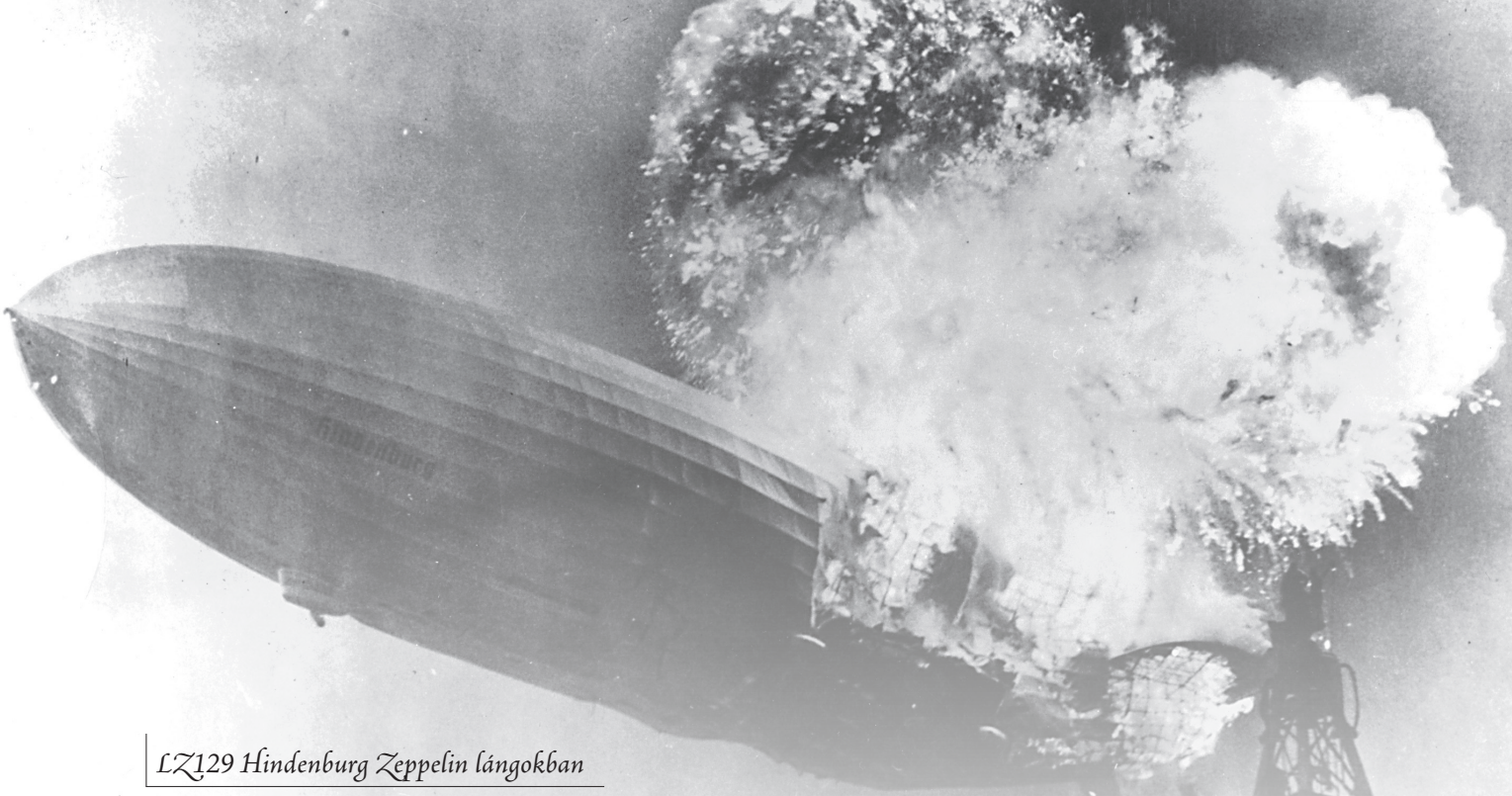
A mély megértés, az időszakos megállás, elgondolkodás, a képzelet használata a felületes, rohanó olvasás során természetesen elveszik. Ráadásul nem csak elveszítünk valamit, hanem egyszersmind gyakoroljuk, így megszilárdítjuk a silányabb módszert. Ezt a tendenciát a technológia csak fokozza, de nem igazi okozója.[19]

Hányszor tudom úgy elolvasni a kis történetet ezen írás elején, úgy, hogy ne unjam? Eleve hogyan olvastam? Gyorsan? Meg-megállva? Észrevettem-e, hogy a *„Nem értem"* előtt és után, hiányzik a pont? Tudom-e másképp olvasni, mondjuk, most lassan? Vagy örömmel. Vagy dühösen. Vagy elemző módon. Vagy kíváncsian, hátha más lesz a vége.

A szokások lecserélése másik szokásokra megfelelő kezdeti lépés lehet, akár egy szellemi úton is. Azonban nagyon fontos, hogy ezek az új szokások milyen irányba mutatnak. Lecserélni őket olyanokkal, amelyek pusztán világi értelemben vett sikereket hoznak, nem túl sokat ér. Ne egy jogszabálygyűjtemény villámolvasással befalása legyen a fő cél, inkább az értő, mély olvasás.

Mi dönti el, milyen célokat választok ki és tartok jónak?

A meghatározásunk a következő volt: a szokás olyan automatikus cselekvés, amelyet bizonyos körülmények között újra és újra megismétlünk. Ez azonban így elégtelen. Nem csak cselekvés, legalábbis nem abban az értelemben, hogy a külvilágban végrehajtunk egy akciót. Ennél sokkal mélyebb szokásaink is vannak, amelyek mélyről hatva meghatározzák céljainkat, döntéseinket, választásainkat.



LZ129 Hindenburg Zeppelin lángokban

Vezessük be a mélyszokások fogalmát. Ezek rendszere alkotja saját személyem működési módját. Automatizmusoknak minősülnek, mert nem látom át keletkezésüket, gyakran csak végeredményüket észlelem magamban, illetve saját akaratomtól függetlenül is működnek.

Rengeteg ilyen mélyszokás létezik, amelyek már cselekedeteim, sőt közönséges értelemben vett szokásaim alapját képezik. Például jónak tartom saját tetteimet. Megmagyarázom miért jogos, rendes, kedves, igaz mind egy szálig. Mélyszokás az, ahogy lélegzem. Minek sóhajtozom? S mikor? Vagy épp visszatartom a levegőt? Másik kérdés: mitől félek? Milyen az étkezésem? Kit utálok? A nevem is egy szokás. Miért ragaszkodom hozzá? Csak az egyértelműség és a könnyű azonosíthatóság miatt? A családnevem a fontosabb, vagy a keresztnevem? Miért kell családnév? Mianmarban nem szokás. Maga a név miért szükséges? Vagy ha van, miért kell személyi okmány? Ez egy viszonylag modern jelenség és nem is vezették be mindenhol.

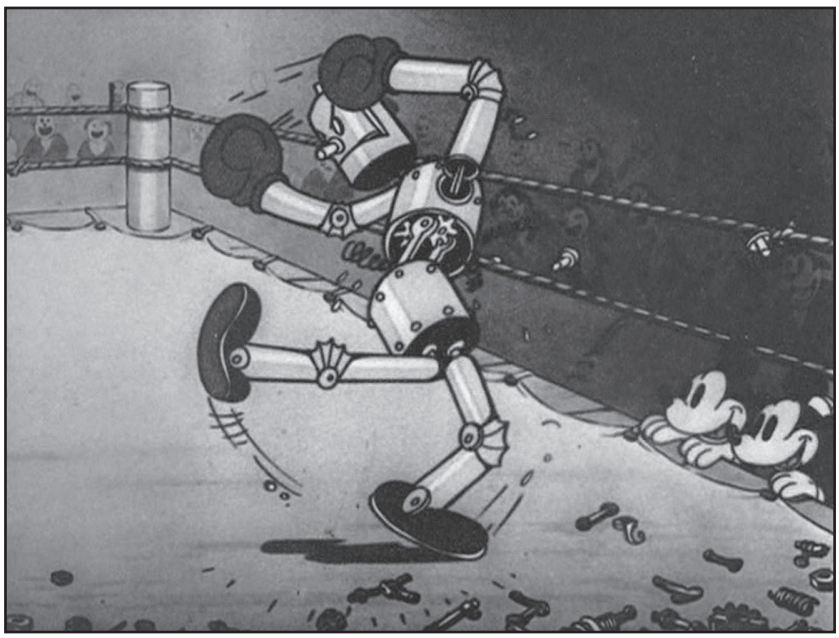
Egyáltalán, amit valamiről gondolok, ahogy valamit értékelek, azt éppen most, éles figyelemmel határozom meg, vagy megismétlem ugyanazt az értékelést, amit korábban már oly sokszor megtettem? Inkább a világnézetemre, az értékrendemre hagyatkozom. De miért? Úgy hírlik kisebb erőfeszítésembe kerül.

A szokások és a világnézet közötti különbséget tételezni elég álságos, ha figyelembe vesszük, hogy mindkettő aprólékosan, ismétlésenként szilárdult meg, továbbá jelenleg akaratomtól függetlenül, jelentős részt automatikusan működnek bennem. A megnyilvánulás időbeli fenntartottsága lehet különböző, de a hangsúly az automatizmuson van. Nem az értékrend korlátlan elvetése a cél, hanem annak képessége, hogy bármely világnézetet komolyan és elevenen gyakorolni tudok, ha úgy akarom.

Vegyük elő újra a démonokra és a pszichológiai magyarázatra épülő vizsgálati módot. Két eltérő világnézet részét képezik. S habár mindkettővel tudni kell dolgozni, mégsem állíthat-

juk, hogy mindkettő azonos mélység és igazság hordozója. Amint a vizsgálódás bármiféle határozott célja megjelenik, már nem egyenrangú ez a két magyarázat. A megállítás képessége mellett így el kell sajátítani a hierarchikus látás képességét is, hogy valóban szabadon vizsgálódhassak. Hiszen csak ez képes kijelölni egy valódi irányt, s nem helyben toporgás lesz a vége, ahol hógömbökbe zárt elméletecskéket nézegetek.

A világszemlélés módjának újrarendezésekor fontos kitétel, hogy nem a manapság oly rugalmas nyitottság, rugalmasság elérése a cél. A nyitottság ugyanis gyakran egy másik mélyszokás álcájául szolgál. A nyitottságnak hála, az értékrend változik, de a kérdés itt nem a változik-e, hanem hogy *hogyan* változik. Tudatosan, éberen figyelve, több oldalról megvizsgálva, vagy egy újabb szokásnak engedve, ami nem más, mint a *hagyom hatni*. Ekkor a számomra kellemes, hízelgő, igaznak tűnő elemet befogadom. Ez legtöbbször illeszkedik a már meglévő belső rendszeremhez. A megállítás, a határ meghúzásának képessége azonban alapvető fontosságú lenne. Különben a felépítmény változik, bővül, de lényegi magját tekintve ugyanaz marad és így egyre merevebb. Éppen a nyitottság és az elfogadás erényét magukra aggató alakok lesznek hát az elnyomás és az elutasítás bajnokai. Hogy ez a politika világára mennyire igaz, azt talán nem kell bemutatni.



Ez a *„hagyom hatni”* mélyszokás az értelmiség jelentős részére jellemző. Az információikat alapvetően másodlagos forrásokból szerzik. Mivel több egymásnak akár ellentmondó véleményt ismernek, a relativizálás, az absztrakció könnyebben megy számukra. A jelek szerint a propaganda által közvetített, a valóságnak csak egy részét megragadó ideológiák éppen ezért tudnak komoly hatást kifejteni az értelmiség körében, s nem csak a tudatlannak gondolt köznép soraiban.[20] Hogy ez az absztrakt típus milyen mértékben tud eltorzulni és a világot magával rántani, azt könyvtárnyi irodalom és áldozataik sírkövei ékesen bizonyítják. Néhány igazán elveszett értelmiségi szent állata a lábjegyzet, tehát ami nem hivatkozható, az nincs.[21] A már említett felületes olvasás módszerének terjedése csak tovább ront a helyzeten.

Ne legyenek illúzióink. Ebben a világban, ebben a helyzetben, amiben vagyok, megjelennek olyan erők is, amelyek semmiképpen nem a javamat akarják. A világ számos intézménye nem kevés erőfeszítést fordít arra, hogy olyan szoká-

sok kialakítására bírjon rá minket, amelyekről velünk nem konzultált. Egyáltalán nem érdekli ezeket az embereket és csoportokat, hogy amit kapni fogunk, jó-e nekünk.

A propaganda egyik meghatározása szerint ez csupán egy módszer, amivel egyéneket és csoportokat bizonyos viselkedésre, illetve gondolkodásmódra igyekeznek rábírni. Méghozzá ezen eszköz alkalmazóinak érdekeit követve.[22] Jacques Elull már 1973-ban megállapította, hogy a propaganda a technológiai civilizáció szerves velejárója. A lakosság igényeit és a „nagy kérdéseket" maga teremti meg, ezekkel kell foglalkozni. A rendszerbe való belesimulásban a jelenkori nevelés, így az oktatás is kiemelt szerepet játszik. A propaganda mai formája már nem a vélemény megváltoztatását tűzte ki célul, hanem cselekvésre sarkal, a reflexek szintjén. Olyan elemeket kíván bevésni lényembe, amelyek aztán egy inger esetén a megfelelő hatást váltják ki.[23] Ha mást nem is, egy dermedtséget. Érdemes megfontolni egy 1928-ból származó gondolatot, miszerint a propaganda a láthatatlan kormányzat végrehajtó karja.[24] Voltaképpen egy külön hatalmi ág.

A politikai propaganda mellett létezik a gazdasági propaganda is. Ez a reklám. Nyíltan felvállalják, hogy ez az egész már rég túlnőtt azon a ponton, mikor valaki csak közli embertársaival, van eladó bármim. Elképesztő erőforrásokat mozgatnak meg annak érdekében, hogy vegyünk egy újabb valamit, amire az igényt ők maguk teremtik meg, és azt igyekeznek minél tartósabbá tenni. A pszichológia az egyik leghatékonyabb segítője ennek a tevékenységnek. Az egyik legnagyobb hatású pszichológiai iskola a behaviorizmus. Alapítója John B. Watson, karrierjének tetemes részét a reklámiparban töltötte el, meglehetősen nagy hatékonysággal. Munkássága kiválóan igazolta egyik bírálója, Edward B. Titchener szavait: nem tudomány amit művel, hanem csak egy technikát fejlesztett ki az emberek manipulálására.[25] James M. Cattell már 1904-ben kijelentette egy beszédében: az üzleti életnek olyan pszichológiára van szüksége, ami irányítani tudja az emberi viselkedést.[26]

Szerencsére az emberek jó része védekezik ez ellen. Egy 2004-es adat szerint az emberek 80%-a aktívan reklámkerülő. A végkövetkeztetés természetesen az volt: mindent meg kell tenni, hogy személyre szóló, váratlan hirdetésekkel érjék el a fogyasztókat.[27] Azonban ez a rezisztencia mást is jelenthet. Előfordulhat, hogy a reklám tartalmára már nem figyel az ember, csak háttérzaj, színes paca számára. De akárcsak a politikai propagandánál, felvehet olyan fajta fásultságot, amely a reklámok üzenetét, az adott márka iránti rajongást odáig fokozza, hogy már reflexszerű.[28] Egy esetleges feleszmélés vagy ellenállás esetén az érdekcsoportok részéről egy sajátos reakció indul útjára. Az apátiába való visszasüllyesztési kísérlet nemcsak a diktatúrák jellemzője, hanem az úgynevezett szabad országokban is bevett gyakorlat.[29]

„Elképesztő erőforrásokat mozgatnak meg annak érdekében, hogy vegyünk egy újabb valamit, amire az igényt ők maguk teremtik meg".

A reklám hierarchiákat ad. A lépcsőfokokat az dönti el, milyen értékmérőt ragasztanak az adott termékre, s nem azok ritkasága, esetleg munkaigénye. Aki kicsit is utána nézett, teszem azt a gyémántipar működésének, tudja, hogy a gyémántot mesterségesen tartják meg ritkának és drágának. Vagy a sportkocsit. Mi az ilyen fajta vásárlás értelme? Azt hiszi, képzeletében felépített közönsége így majd csodálja. Többet ér, mint ők. Nem nehéz így értékelni csodálóit, hiszen eleve ennyire alantasnak képzeli el őket. De mennyivel nagyobb bolond, aki elhiszi, hogy ezt az eredményt csodálnia kell. Aki önként csatlakozik is a bámulók köréhez. Amit csodá-

lok, mennyire autonóm? Mennyire saját, és nem sugalmazott?

Mit tehetnék ez ellen az egész ellen? Elképesztő erejű manipulációs rendszerek hatnak rám kívülről és még a belsőmben is ki tudja hány automatikus folyamat dolgozik éppen. Nem lehet tenni semmit. Ez a kicsinység mélyszokása. Legyünk szerények, ismerjük fel micsoda semmiségek és porszemek vagyunk. A jelentéktelenség áldása, amihez mindenekfelett ragaszkodni kell. Tökéletes érv arra, nehogy elkezdjek bármi nehezet. Aki erre rámutat, és szavaival, tetteivel vagy puszta létével felszólít a változásra, azt hívhatom önteltnek és arrogánsnak. Természetesen van, amihez a személy valóban kevés, de a meggyőződések egy sajátossága, hogy átszivárognak más életterületekre is, mint a talajban a higany. Ott is kicsinek hiszem majd magam, ahol valós feladatom és lehetőségem van. Vagyis nem igazán hiszem, tudom én, hogy van esélyem; az orwelli duplagondol itt is hatásos önrontó eszköz. Tudom, hogy valami nem igaz, mégis a személy érdekeinek engedve erőfeszítést teszek az elhívásre. Egyszerre hiszem és nem hiszem. Még szerencse, hogy a kompartmentalizációt sokat gyakoroltam, így már nemcsak különböző területekre tudok eltérő elveket alkalmazni, hanem ugyanarra is megy.

Mindez szorosan összefügg a hatalomvesztettség mélyszokásával. Fel sem tűnik, hogy életünknek sem a külső, sem a belső tekintetben nem vagyunk urai. Még olyan területen sem, ami elvileg a magánéletemhez tartozik. Ha nincs hatalmam, akkor a felelősség érzése sem alakulhat ki. Hogy lehetnék felelős olyasmiért, amit nem tudok igazán befolyásolni? Politikai téren a demokrácia hasonló tartalommal töltődött fel. Nem a hatalmon való megosztozás, hanem a hatalom nélküliség gyakorlata. Hogyan engedhetné át az ember az ítélkezést saját élete felett meglehetősen kérdéses tudású milliónak,



ha nem időzne egy végleges belenyugvásban, hogy másképp úgysem lehet? A kollektív bölcsesség majd biztosan jól dönt? Nyilvánvalóan nem. A hangsúly nem a döntésen van, hanem a legitimáción.

Aki a kicsinység és a hatalomvesztettség képét nem tudja önmagában szétszaggatni, az semmit nem fog tenni. Aki nem megfelelő figyelemmel kezd neki, az pedig nem tud mit tenni. A figyelem tárja majd fel az egész helyzet abszurditását, éles fényben megmutatva zavaros mivoltom teljességét. Akit ez a látvány nem zavar, az elveszett. Ha láttam a valós helyzetet és a feladat nagyságát, még élesebben hasíthat belém a hatalomvesztettség, a gyengeség tudata. Azért, mert igaz. De ez nem baj. A problémát, a válságot legalább igazán megélem. Ugyanígy megélem, ha a negatív érzések helyett egy harcos szellemiség ébred fel bennem, a küzdelem vágya. Ez is jól van. Ekkor és más esetekben is van egy fényteli, lenyűgöző misztérium. Egy csoda. A látás, és hogy van *aki* lát! Alany és erő. Ne hazudjak magamnak, hogy nekem ilyen nincs, ne színleljem, hogy ez oly csekély, el sem érdemes kezdeni. Ez az a mag, amiből minden kibontakozhat.

Ki tudja felszedni a léghajó horgonyát?

Jegyzetek

[1] Tóth Balázs – Csányi Vilmos: *Hiedelmeink*. Budapest, 2017, Libri Könyvkiadó, 70–73. o.
[2] Bruce Levin: Societies with little coercion have little mental illness. Online forrás: http://brucelevine.net/how-societies-with-little-coercion-have-little-mental-illness (Utoljára megtekintve: 2019. március 25.)
[3] H. U. Wittchen és mások: The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. ECNP/EBC Report. *European Neuropsychopharmacology* 21. évf. (2011) 655–679. o.
[4] Tóth Balázs – Csányi Vilmos: i. m. 120–121. o.
[5] Cécile Rozuel: The moral threat of compartmentalization. Online forrás: https://www.mngt.waikato.ac.nz/ejrot/cmsconference/2009/stream5/the%20moral%20threat%20of%20compartmentalization.pdf (Utoljára megtekintve: 2019. március 21.)
[6] Drake Baer: Why a top couples' therapist says our religion of romantic love is making relationships harder. Online forrás: https://thriveglobal.com/stories/esther-perel-religion-of-romantic-love/ (Utoljára megtekintve: 2019. március 17.)
[7] A. úr és B. kisasszony most nem ért rá, hogy a megszokott ABC-re épülő sorrendben részt vegyen. Sajnálatukat nem fejezték ki.
[8] David T. Neal és mások: The pull of the past. When do habits persist despite conflict with motives? *Personality and Social Psychology Bulletin* 37. évf. 11. sz. 1428–1437. o.
[9] Charles Duhigg: *The power of habit*. New York, 2014, Random House Publishing Company, 13. o.
[10] David T. Neal és mások: i. m.
[11] Jeffrey M. Quinn – Wendy Wood: Habits across the lifespan. Online forrás: https://www.researchgate.net/publication/315552294_Habits_Across_the_Lifespan (Utoljára megtekintve: 2019. február 12.)
[12] Alyson Gausby (szerk.): *Attention spans. Consumer insights*. H. n., 2015, Microsoft Canada, 9. o.
[13] San Milano: No you don't have an attention span of a goldfish. Online forrás: https://www.ceros.com/originals/no-dont-attention-span-goldfish (Utoljára megtekintve: 2019. március 1.)
[14] Adam Gazzaley – Larry D. Rosen. *The distracted mind*. London, 2016, The MIT press, 20. o.
[15] Jason Miller: The great goldfish attention span myth. Online forrás: https://business.lin-kedin.com/marketing-solutions/blog/best-practices--content-marketing/2016/the-great-goldfish-attention-span-myth--and-why-its-killing-cont (Utoljára megtekintve: 2019. március 10.)
[16] Beau Lotto: *Láss csodát. A valóság más szemmel.* Ford. Sóskuthy Gy. Budapest, 2017, Libri, 120–122. o.
[17] Anne Mangen: Textual reading on paper and screens. In Alison Black (szerk.) *Information Design*. London–New York, 2017, Routledge Publishing, 275–290. o.
[18] Andrew Piper: Out of touch. Online forrás: http://www.slate.com/articles/arts/culturebox/2012/11/reading_on_a_kindle_is_not_the_same_as_reading_a_book.html?via=gdpr-consent (Utoljára megtekintve: 2019. március 10.)
[19] Adam Gazzaley – Larry D. Rosen: i. m. 101–123. o.
[20] Tóth Balázs – Csányi Vilmos: i. m. 163–166. o.
[21] Bolondság minden lábjegyzettől várni valamit. Ebben sincs semmi használható.
[22] Philip M . Taylor: *Munitions of the mind*. Manchaster, 2003, Manchaster University Press, 15. o.
[23] Jacques Ellul: *Propaganda. The formation of man's attitudes*. New York, 1973, Vintage Books, 24–25. o.
[24] Edward L. Bernays: *Propaganda*. New York, 1928, Horace Liveright Publishing, 20. o.
[25] David Hothersall: *History of psychology*. San Fransisco, 1990, McGraw–Hill Companies Incorporated, 443–486. o.
[26] Lásd Pléh Csaba: *A lélektan története*. Budapest, 2010, Osiris Kiadó. 348–349. o.
[27] Kaizer Gábor: A reklám szép új világa. In Virányi Péter (szerk.): *Reklámszociológia*. Budapest, 2010, Gondolat Kiadó, 292–305. o.
[28] Jacques Ellul: i. m. 182–183. o.
[29] Noam Chomsky: *Media control. The spectacular achivements of propaganda*. H. n., 1997, Seven Stories Press, 24–25. o.