

Szellemi fenyegetések árnyékában

Igen, fenyegetésekről van szó. Mégpedig olyanokról, melyekkel társadalmi szinten csak mostanában kezdtünk igazán megismerkedni. Nem csak a szaporodó erőszakos jelenségekre gondolok, melyek esztendő óta aggasztanak bennünket, hiszen elegendő csak a migránsok által elkövetett ilyen-olyan bűncselekményekre hivatkozni Európában, mint például lopott teherautókkal tömegbe hajtani, határkerítéseket rombolni, nemzeti ünnepeket, összejöveleteket megzavarni, templomokat meggyalázni, felgyújtani, papokat megölni, tanárokat lefejezni, nőket erőszakolni, iskolák munkáját bombariadók bevetésével riogatni és megzavarni, fizikai fenyegetésekkel megfélemlíteni. Nem folytatom, van még több „változat”. Évek óta az ilyen hírek zavarják meg hétköznapijainkat, s már jó ideje tapasztalhatjuk, hogy ezen fenyegető jelenségek ellen nem találtuk meg a gyógyszert, az ellenszert.

Ám nem pusztán csak fizikai erőszak és fenyegetések árnyékában élünk, hanem bizony verbális, szellemi fenyegetések is kísérik az életünket. Leginkább a fiatalokét. Ebből is van sok. Egy ideje hangoztatják már pszichiáterek, pszichológusok például azt, hogy az ifjúság veszélyben van. Fizikailag és szellemileg egyaránt. Nem kell mondani, hogy mindkettő nagy veszélyeket hordoz magában, mert nagy károkat okozhat, s az sem titkok, hogy a szellemi fenyegetések okozta károk éppoly súlyosak lehetnek, mint a fizikai fenyegetések által okozottak. Olvasom, hogy a serdülők nagy része – klinikai adatok ezek – akár napi hét-nyolc órát is képes képernyő előtt eltölteni. S ilyenkor egy kissé elnémul az ember. Mert az jut eszébe, hogy milyen családi és miféle szellemi élet az ilyen. A Bethesda Gyermekkórház szakemberei szerint a kisebbek sincsenek nagyon lemaradva. A cikkben, amelyet erről a jelenségről olvastam, az is kendőzetlenül benne

van, hogy a felnőtt társadalom felelőssége, ha nem veszi észre a változtatás, a prevenció, tehát a jelenség megelőzésének, megfékezésének a szükségességét. A hivatkozott írásban az is olvasható, s ez is elkéséríthet bennünket, hogy a gyerekek nem azért töltik képernyő előtt az idejüket, hogy elvégezzék az iskolai feladataikat, s ebben netán segítséget is kaphassanak, hanem pusztán a szórakozás a céljuk. Nos, ilyen jelenségeken elgondolkodva jut eszébe az embernek az, hogy a technika bizony ellenségünk is lehet. Ha rosszul használjuk. S hogy rosszul használjuk, azt a fentebb említett adat – a napi nyolc órát képernyő előtt ülő ifjúság – is bizonyítja. Még azzal is, hogy tudományos neve is van ennek a szokásnak: **„képernyő- és onlinefüggőség”**. Az újabb adatokat megismerve sajnos azt is hozzá kell tenni az eddig leírtakhoz, hogy a túlzott „képernyőfogyasztás” sok-sok betegségnek lehet az előidézője. És nem csak gyermekeknél! Ezeket nem sorolom, nemcsak azért, mert nem vagyok szakértője a témának, legfeljebb csak döbönt szemlélője, tapasztalója ennek a jelenségnek, hanem azért sem, mert a függőség kezelése sok-sok szakember együtt gondolkodását kívánja, kívánná meg. Már csak azért is, mert a képernyőfüggőség mellé odatehetjük az alkohol- és a kábítószer-függőség nehéz eseteit is. Tehát tanárok, pszichiáterek, pszichológusok, orvosok, művészek, szülők együttes munkájára van, volna szükség.

Ugyanakkor az, hogy nevet adtunk ennek a jelenségnek, de nyugodtan mondhatjuk betegségnek is, már némi eredmény, hiszen a név, a névadás mindig is fontos volt az emberek életében. Mert arra szolgál, hogy vele személyeket és jelenségeket azonosítsunk. Meg arra is, hogy érthetőbbé tegyük például ezeket a betegségeket, jelenségeket. Nem hinném, hogy tévedünk,

ha azt állítjuk, hogy kortünetek ezek a kortünetek, és ha terjedőben vannak, az nem sok jót ígér. Döbbenet olvasom, hogy a szülőknek azt ajánlják, hogy a gyerekek hároméves kor alatt ne nézzenek képernyőt. Az ember azt hinné, hogy ez magától értetődő, de ha nem értik a szülők, legalább kérdezzék meg a szakembert, ő nyilván érthető magyarázatot ad arra, miért is ne nézegessen gyermekük egy-, két- vagy hároméves korában tévé- vagy számítógép-képernyőt.

Lassan tehát úgy érezhetjük, hogy a kortünetek bizonyíthatóan kortünetekké váltak immár, és ez meglehetősen aggasztó, már csak azért is, mert van belőlük bőven. Hagyjuk most a képernyő- és online-függőséget meg a drogot, alkoholt is, mert zaklatott korunk „kitermelt” egyéb nehézségeket is. Szellemi fenyegetések is sújtanak bennünket, miként rövid írásom címében is utaltam rá, s elsősorban arra céloztam, hogy az agresszió, az értelmetlen agresszió is jelensége lett életünknek. Nem kicsit, nagyon. Szakkönyvekben is olvashattuk, hogy túlsúlyba kerültek mindennapjainkban az agresszivitást sugárzó játékok, könyvek, filmek és reklámok, de agresszivitást tapasztalhatunk az utcán vagy egy-egy közlekedési eszköz utasaként is. Miért váltunk agresszívvá? Mi ellen is lázadunk? Mi erre a magyarázat? Nos, évekkel ezelőtt már töprengtem a válaszon, de nem találtam meg, viszont egy kedves, sajnos már néhai barátommal, aki klinikai szakpszichológus volt, és ezen belül agressziókutató, több alkalommal is beszélgettünk erről a jelenségről, mi több még jó néhány riport is született arról, miért szaporodik a bűnözés, az erőszak, az agresszió, a deviancia. A barátomnak ugyanis pszichológiai szakterülete volt az agresszió kutatás, a deviáns viselkedés, a bűnözők világa, a bűnügyi agresszió és az emberölés lélektana is. Sőt, még a reklámok agresszív hatásáról is írt szócikket. Előrebocsátom, hogy hajdani beszélgetéseink több mint húsz esztendővel ezelőtt zajlottak, néhány közülük a Magyar Rádióban is elhangzott, s mindjárt az első riportban szakpszichológus barátom első mondata az volt, idézem: „Előrebocsátom, a magyar ember nem agresszív.” Egy kissé meglepődve kérdeztem tőle, ugyan honnan lehet biztosan megállapítani, hogy a magyar ember nem agresszív. A

válasz így szólt: nemzetközi összehasonlítások léteznek szép számmal, s megnézhető, hogy a magyar ember nemzetközi viszonylatban hol szerepel a bűnözési statisztikákban. Még közepesen sem vagyunk! Állította ő. És még sok érdekességet is mondott. Például, hogy ismert tény, a kriminológiából tudjuk: a tények és a közhangulat bizony nem függ össze. Magyarországon azokon a helyeken, például a nagyvárosokban, ahol magas a bűncselekmények elkövetésének száma, az emberek nem érzik magukat annyira veszélyeztetettnek, mint vidéken, ahol sokkal alacsonyabb. Ez a média hatása, tette hozzá. „Azért érzi magát jobban veszélyeztetettnek a vidéki, mert kisebb közösségben él, és ha hazamegy, a televízióban látja, ezt is megölték, azt is megölték. Vagy tízszer elisméltik ugyanazt, és akkor ez egy kicsit soknak tűnik. Ráadásul a brutalitás van kiemelve. Ez a durvaság már komolyan sérti az emberek közérzetét, közhangulatát. Remélem, elér egy olyan hatást, hogy tegyünk ellene valamit. Személyesen mindent megtennék a szelídebb Magyarországért.”

Ezek a mondatok, miként fentebb említettem, több mint húsz éve hangzottak el. Nem tudom, ha élne a barátom, milyen következtetést vonna le a jelenlegi időszak agresszív jelenségeinek, tegyük hozzá, világjelenségének a megtapasztalásából. Azt semmiképpen, hogy javult volna a helyzet. A világ nemhogy nem lett szelídebb, inkább agresszívvá vált. Én azt vontam le, hogy valamennyi vele folytatott beszélgetésünkben a fizikai erőszak szerepelt agresszióként. Ma már különösnek tartom, hogy a verbális agressziót, amely ez idő tájt már állandóan jelen van az életünkben, akkoriban még alig észleltük, legalábbis nem oly mértékben, mint amennyire napjainkban tapasztaljuk. A barátom azt is mondta, hogy a gyilkosok viselkedését, élettörténetét megismerve azt állapították meg, hogy szinte minden esetben egy-, két- vagy hároméves korukban végzetes agresszió érte őket. Felnőttkorukra meg gyilkosok lettek. Kértem tőle konkrét példát erre. Idézem, amit mondott: „Angliában volt egy tömeggyilkos, akiről kiderült, hogy a szülei már-már szadista módon kínozták. Később ez elfelejtődött, de az attitűdje megmaradt: bosszút állni a világon! Nehéz egy ilyen embernek azt mondani, ne gyilkoljon, hiszen ő »csak« bosszút áll.

Egy ilyen család történetében rendszerint végig lehet követni az agressziót. De mindennek lehet organikus oka is. Ismertünk olyan gyilkost, akiről kiderült, hogy lelőtt vagy harminc embert, korábban járt pszichiáterhez, jelezte, hogy ölni fog, csináljanak vele valamit. Érezte az agresszív feszültséget, a kényszert. Próbálták kezelni, a végén kiderült, hogy agydaganata volt, az agynak pont azon a helyén, amelyik az érzelmeket vezérli. Ez egy szélsőséges eset, persze.”

Tény, hogy minden emberi cselekedetnek, de bármely más jelenségnek is van indítóoka, magyarázata. Így vélhetően van oka az egyre nyilvánvalóbb agresszióknak is. Barátom annak idején elmondta, hogy nemrég fejezett be egy toleranciavizsgálatot. Ennek az egyik része volt annak a reklámkampánynak az elemzése, amelyre vélhetően sokan emlékeznek még: Tégy az erőszak ellen! Tégy a gyűlölet ellen! Ez sok embert feldühített: miért én tegyek, miért nem te teszel? Miért figyelmeztetsz? Ennek a kampánynak csak annyi haszna volt, hogy ránk mutogatott: te nem teszel a gyűlölet ellen! Tehát szégyelld magad, holott honnét tudja a plakátkészítő, hogy kit kell figyelmeztetni, kit meg nem? Valószínűleg sokakat foglalkoztat, s már régóta, hogy vajon miért van annyi közönyös és annyi agresszív ember szerte a világban. Mi erre a válasz? Agresszió-kutató barátom erre így reagált: „Az emberek kommunikációs csapdáiban vergődnek, pedig a feszültségek oldása teljesen egyszerű, meg lehet tanulni az iskolában. A közösségnek is van visszatartó ereje. Régebben biztosan nem olyan agresszivitással intézték el a dolgaikat az emberek, mint amilyenek manapság ismeretlenek között szokásosak. Ismeretlenekké váltunk egymásnak. A kulturált viselkedés hasonló kényszert rít a másokra. Én azt mondom, hogy ez nevelési kérdés. Van egy szellemes megállapítás, miszerint a kriminológia és a szociológia régen ismeri: deviánsokra azért van szükség, hogy megmutassam, én nem vagyok deviáns. Ez olyan, mint hogy szükségem van bűnbakra, szükségem van valakire, akire a bűneimet vagy mások bűneit rávetíthetem.” Okos gondolatok, tegyük hozzá, ám a gyógyomódról ez idő tájt sem hallunk sokat.

Jó megismerni, pontosabban jó lenne jobban megismerni a pszichológia titkait, hiszen életünk elferdüléseinek gyógyításában vélhetően sok se-

gítséget tudna adni. Talán még abban is segíthetne, hogy miképpen „térítsük el” gyermekeinket a napi 7-8 órás képernyőnézéstől, meg attól, hogy az agressziót hirdető „alkotásoknak” ne legyenek hívei. Ami ellen az én néhai barátom sokat tett, és eredményesen cselekedett. Miként említettem, a vele készített hajdani interjúmat megőriztem. A végét közreadnám az iránta érzett tiszteletből is, meg azért is, hogy 24 esztendő távlatából bizonyítsam, életünk, ami az agressziót, a másik bántását illeti, most is „javításra” szorul. **Dr. Münnich Iván** klinikai szakpszichológus, agressziókutató sajnos már nem tud rajtunk segíteni, de kutatásaival sok megfontolnivalót hagyott szakmai utódaira. Íme a hajdani interjú befejező része:

„K. K.: – Mi a végösszege az agressziókutatásnak? Azonkívül, hogy megállapítják, van mit kutatni, hiszen igencsak agresszívvá vált a világ?

M. I.: – Pontos választ nem tudok adni. Diagnózist kell adnunk, s hozzátenni, mi milyen pontig elfogadható, meddig toleráljuk a dolgokat. A másik, hogy az emberek nyolcvan százaléka nem ebben az agresszív világban él, csak meg van vele támadtatva. Békésen élne, de nem hagyják. Egyrészt fizikailag nem hagyják, másrészt, s ez a vészőparipám, a médiumok nem hagyják, megijesztenek, szorongást, félelmet keltenek benne! A tudomány szerepe a tisztánlátás biztosítása. Ha arról beszélünk, az emberek mennyire agresszívak Magyarországon, jó tudni, mi a valóság. Mit tegyek én az erőszak ellen, amikor talán nincs is? Ez egy provokáló gondolat bennem, egy kicsit, ha úgy tetszik, agresszív is. Az biztos, a tisztánlátás érdekében kutatnak. Egy régi példát mondok: megkérdezték a szakemberek, vajon a svédek többet isznak-e, mint a magyarok. Nos, mindenki azt hitte, hogy többet, közben a felét sem.

K. K.: – Komolyan mondd?

M. I.: – Abszolút, de a magyarok úgy gondolták, a svédek ivósabbak. Vagy, s ez egy nagy téma Magyarországon: korrump-e a magyar, vagy nem? Meghökkenve látjuk, hogy a magyarok azt gondolják, itt már mindenki korrump. Nem igaz! Megnéztük a nemzetközi statisztikákat, kiderült, a világ tele van korrupcióval.

K. K.: – Ha jól emlékszem, olvastam erről egy statisztikát, ebben is valahol a középmezőnyben vagyunk.

M. I.: – Mi mindig, majd mindenben a középmezőnyben vagyunk. Közép-Európa közepén, közép-európai kultúrával, a bűnözésünk is általában közepes. Érdekes, hogy sokáig öngyilkosságban viszont nagyon vezettünk a listán, most ez lassan javul.

K. K.: – Mi kell ahhoz, hogy az embert harminc-egynéhány évesen, magyarul, téged 1980-ban Cambridge-ben örökös tagjává válassza egy college?

M. I.: – Szerencse. Abban a teljesen új collegeban a ritka kelet-európai voltam, egy tündéri professzor tanárral megáldva. Imádta a magyar szakozókat, ezáltal engem is nagyon szeretett, és nem csak azért volt ott, hogy ücsörögjön, hanem feladatokat adott, és a megoldásaimat úgy értékelte, hogy ő személyesen minősít engem, mint aki érdemes erre a címre. Ez az örökös tagság azt is jelenti, hogy minden évben felszólítanak, hogy az évi bálra fizessék be, mindez különböző kedvezményeket jelent.

K. K.: – És te el szoktál járni Angliába bálokra?

M. I.: – Nem mondanám. Viszont folyamatosan információkat kapok tőlük. Ez egy jól működő rendszer.

K. K.: – Mivel foglalkozol mostanában? Van-e olyan kutatás, aminek a kellős közepében vagy?

M. I.: – A toleranciavizsgálatot most zártuk le, de szeretném folytatni, mert nem voltunk abszolút sikeresek, és nekem emiatt rossz érzésem van, tehát ez a téma érdekelné még pontosabb vizsgálatokkal. Keresni kell azokat a helyeket, ahol ezek a frusztrációk fenyegetnek. Véleményeket, gondolati sémákat akarunk látni, hogy

vajon mit gondol az ember, amikor a metrón belerúg a másikba.

K. K.: – Ha egy ilyen embert megkérdez egy pszichológus, az elmondja neki, hogy miért rúgott bele?

M. I.: – Igen. Ilyen ok lehet például a gyermeki félelem. Ha én nem rúgok bele, akkor gyenge ember vagyok. Vannak, akik állandóan attól félnek, hogy gyengének látszanak. Nem fut így végig mindig az agyukon, de ez van a mélyén. Nem engedheti meg magának, hogy gyenge embernek látsszon, belerúg inkább a másikba. Vannak, akik állandóan attól félnek, hogy gyengének látszanak. Ez van a mélyben. Nem engedi meg magának, hogy gyengének lássák, hát belerúg inkább a másikba.

K. K.: – Egy pszichológus, például a kutatási területét megjelenítő emberekkel szemben megengedheti magának, hogy gyenge embernek látsszon?

M. I.: – A kutatási koncepciómon nem változtathatok, ilyen értelemben gyenge nem lehetek. Még akkor sem, ha a tézisek igazolása nem sikerül. Érzelmileg ezt nehéz feldolgozni, de aki ebben gyenge, az ne menjen kutatónak.”

A szellemi és fizikai agresszióval telített világunkban úgy gondolom, fel van adva a lecke tudósoknak, tanároknak, szülőknek, művészeknek, hogy változtassunk mindazon, ami káros, ami megbetegít, ami agresszióra sarkall, s támogatjuk azt, aki a bajokat meg akarja és meg is tudja gyógyítani. A tudomány szerepe a tisztánlátás biztosítása. Engem a fiataloknak a napi 7-8 órás „képernyőfogyasztása” igencsak szíven ütött. Remélem, ezzel nem vagyok egyedül.



Krasznahorka vára