

## KÖNYV- ÉS FOLYÓIRATSZEMLE

*Daniel J. Gervais (szerk.): International Intellectual Property – A Handbook of Contemporary Research. Edward Elgar, Cheltenham, UK – Northampton, MA, USA, 2015; ISBN 978 1 78254 479 1*

Az Edward Elgar kiadó szellemi tulajdon-védelmi kutatási kézikönyvsorozatának (*Research Handbooks on Intellectual Property*) tizedik kötete a nemzetközi szellemi tulajdon-védelemmel foglalkozik. A kötet szerkesztője *Daniel J. Gervais*, nemzetközi hírű jogtudós és egyetemi oktató, a Vanderbilt University (Nashville, Tennessee, Egyesült Államok) jogi karán működő szellemi tulajdon-jogi program igazgatója. A kötetben szereplő tanulmányok szerzői a témához illően a világ minden táján élő és dolgozó tudósok, a szellemi tulajdon-védelmi jogterület neves kutatói.

A kötetet a tartalomjegyzék és a szerzők bemutatása után a szerkesztő előszava nyitja, amely szerint a könyv célja kettős: egyrészt a nemzetközi szellemi tulajdon-védelemmel foglalkozó kutatóknak és gyakorló szakembereknek kíván iránymutatást nyújtani a témát érintően a közelmúltban történt fejleményekről, másrészt pedig a jogterület iránt érdeklődő hallgatóknak szolgál információval az alapvető intézményekről és folyamatokról. A tanulmányok témáik szerint négy nagyobb szerkezeti egységbe rendeződnek. Az első rész a két alapvető fontosságú szellemi tulajdon-védelmi témájú nemzetközi egyezmény, az irodalmi és művészeti művek védelméről szóló Berni Egyezmény, valamint az ipari tulajdon védelméről szóló Párizsi Uniós Egyezmény eredetének és tartalmának elemzését tartalmazza. A második részt a szerzői és szomszédos jogokról szóló két tanulmány alkotja, amelyek a kivételek és korlátozások körében érvényesülő háromlépcsős tesztre, illetve az árva művek nemzetközi összehasonlítására összpontosítanak. A harmadik rész három tanulmányának középpontjában a szabadalmak és az innovációval kapcsolatos problémák állnak, míg a negyedik nagy szerkezeti egységet a védjegyeknek és egyéb árujelzőknek szentelte a szerkesztő.

Az első, egyezményekkel foglalkozó részt a Melbourne University-n oktató Sam Ricketson és a Columbia University jogi karán oktató és kutató Jane Ginsburg tanulmánya nyitja (*1. The Berne Convention: Historical and institutional aspects*). A Berni Uniós Egyezmény történelmi és intézményi szempontú bemutatásán keresztül a szerzők arra a kérdésre keresik a választ, hogy a tagállamok 1986-os centenáriumi, ünnepi deklarációja óta vajon a digitalizáció előretörésével és a fejlődő országok csatlakozása következtében a szerzői jog relációjában az emberi jogok hangsúlyossá válásával veszített-e az egyezmény nemzetközi jelentőségéből. Bár a szerzők következtetései alapján arra jutottak, hogy tágabb kontextusba helyezve az egyezmény által elért sikerek (a tagállamok körének ugrásszerű bővülése, a védelem széles körű biztosítása) inkább formálisnak tekinthetők, arra is felhívják

a figyelmet, hogy a vakok és gyengénlátók számára a védett művekhez szerzői jogi kivétel útján hozzáférést segítő Marrakesh-i Szerződést nem lehet a szerzői jogi védelmet lerontó és korlátozó esetleges jövőbeni törekvések előfutárának tekinteni. Ugyan az 1986 óta történt változások jelentős módosulásokat eredményeztek a Berni Egyezmény szerepét és jelentőségét tekintve, az továbbra is a nemzetközi szerzői jog alapvető dokumentumának tekinthető. A három, a Szellemi Tulajdon Világszervezete (WIPO) kötelékében dolgozó társszerző (a PCT operatív részlegének igazgatója, *Philippe Baechtold*, a WIPO szabadalmi részlegén dolgozó *Tomoko Miyamoto*, valamint a PCT jogi részlegén dolgozó *Thomas Henninger*) által jegyzett következő tanulmány (2. *International Patent Law: Principles, major instruments and institutional aspects*) részletes bemutatását adja a nemzetközi szabadalmi jog területén történt, mind normatív, mind pedig gyakorlati szintű harmonizációs törekvéseknek. A bemutatott nemzetközi és regionális egyezmények és intézmények, szabadkereskedelmi megállapodások a nemzetközi szabadalmi rendszert felhasználóbaráttá és hatékonyabbá tették olyan módon, hogy azok a fejlődő országok szükségleteit is figyelembe vették, ugyanakkor a nemzeti kormányok hatáskörét sem korlátozták. Emellett azonban a szerzők arra is figyelmeztetnek, hogy a fejlődés jelenlegi fázisában a nemzetközi normaalkotás helyett a nemzeti szinten megvalósuló gyakorlat kimunkálására kellene helyezni a hangsúlyt. A fejezet harmadik tanulmányát (3. *The non-multilateral approach to international intellectual property normsetting*) a jelenleg a Texas A&M University-n működő Center for Law and Intellectual Property igazgatója, *Peter K. Yu* professzor írta a nemzetközi szellemi tulajdonvédelmi jogalkotás multilaterális megközelítéséről. Írásában a szerző végigveszi azt a 2000-es évek eleje óta tartó folyamatot, amelynek során az EU és az USA egyre inkább pluri- és bilaterális kereskedelmi egyezmények (ún. TRIPS+) formájában igyekeznek „ráerőltetni” magas szintű szellemi tulajdonvédelmi rezsimjét a jellemzően a fejlettség alacsonyabb fázisaiban járó partnerországokra. Három gyakori egyezményforma, a bilaterális és regionális kereskedelmi egyezmények, a plurilaterális szellemi tulajdonvédelmi egyezmények, illetve a plurilaterális kereskedelmi és befektetési egyezmények előnyeinek és hátrányainak a vizsgálata során a tanulmány arra a végkövetkeztetésre jut, hogy a TRIPS nem tekinthető a multilaterális nemzetközi IP-jogalkotás végpontjának: az ugyanis egy hullámvölgyekkel tarkított, állandóan fejlődő folyamat, amelyben időről időre eltérő jogalkotási formák dominálnak. A University of Oxfordon oktató *Graeme B. Dinwoodie* és a New York University professzora, *Rochelle C. Dreyfuss* fejezetet lezáró tanulmányában (4. *An international acquis: Integrating regimes and restoring balance*) amellet érvel, hogy az elmúlt másfél évszázadban megnövekedett jogalkotási tevékenység eredményezte fragmentáció orvoslása érdekében szükség lenne egy, a nemzetközi jogban használható „acquis”-ra, avagy az alapvető elvek olyan gyűjteményére, amelyek meghatároznák a szellemi tulajdonvédelmi rezsim kereteit.

A kifejezetten a szerzői jognak szentelt második fejezet első tanulmányát (5. *Understanding the „three-step test”*) *Christoph Geiger*, a Centre for International Intellectual Property Studies (CEIPI, Strasbourg, Franciaország) igazgatója, a kötet szerkesztője, *Daniel J.*

*Gervais*, illetve a VU University Amsterdam jogi karán oktató *Martin Senftleben* jegyzi. Ez az írás az elsősorban a nemzetközi szerzői jog részeként működő háromlépcsős teszt történetét, célját és értelmezését boncolgatja. Az elsőként a Berni Unió Egyezménybe foglalt teszt (amely a későbbiek során mind a TRIPS, mind pedig a többi WIPO által adminisztrált szerzői jogi nemzetközi egyezmény részévé vált valamilyen formában) eredeti célja szerint a jogalkotónak szolgált volna zsinórmértékül a bevezetendő új szerzői jogi kivételek és korlátozások meghatározásához. Néhány ország azonban a saját nemzeti jogába is átültette a háromlépcsős tesztet, aminek a célja ezzel alapjában véve megváltozott, azt a nemzeti bíróságok az egyedi esetekben alkalmazható filterként kezdték el alkalmazni. A tanulmány a WTO-vitarendezés keretében lezajlott jogviták, valamint a nemzeti szintű bírósági esetek vizsgálatán keresztül veszi sorra az egyes értelmezési és alkalmazási lehetőségeket és azok fejlődését. A háromlépcsős teszt elemzése napjainkban különös jelentőséggel bír, tekintettel a digitalizáció és a gépi tanulás, valamint a mesterséges intelligencia fejlődése által lehetővé tett új felhasználási módokra és körülményekre, amelyek több rugalmasságot igényelhetnek a kivételek és korlátozások nemzetközi rendszerében is. A szintén szerzői joggal foglalkozó, a berlini Humboldt Egyetemen tanító *Katharina de la Durantaye* által jegyzett, árva művekkel foglalkozó írás (6. *Orphan works: A comparative and international perspective*) nemzetközi összehasonlító betekintést nyújt a szerző nélküli alkotások felhasználásának lehetőségeibe. A szerző végigveszi az árva művek felhasználásának módjait: a hatósági vagy közös jogkezelő által megadott engedélyek, a szerzői jogi kivételek, a díjigény tekintetében történő korlátozás, illetve az ilyen művek közkincsbe utalása mellett azok előnyei és hátrányai is bemutatásra kerülnek. A tanulmány végkövetkeztetése, hogy mivel az árva művek problémája elsősorban információdeficitből eredő gond, a leghatékonyabb módszer a művek elérvátlanodásának megelőzése lenne: ebben egyrészt segítségre lehetne a rövidebb védelmi idő, másrészt a jogok adatbázisokban történő regisztrálása.

A harmadik, szabadalmakkal és találmányokkal foglalkozó rész tanulmányai témájukban igen változatos képet mutatnak: a Victoria University of Wellingtonon oktató és az új-zélandi szerzői jogi bíróság elnökeként is működő *Susy Frankel* tanulmánya (7. *Traditional knowledge and innovation as a global concern*) arra a problémára világít rá, amit a magas szintű szellemi tulajdon-védelmi rendszerekkel rendelkező, ugyanakkor jelentős saját kultúrát és hagyományos tudást felmutató őslakossággal bíró, jellemzően nyugati országokban (Új-Zéland, Ausztrália, Kanada, Egyesült Államok) ennek a hagyományos tudásnak a védelme vagy közkincsként történő elismerése jelent. A jogterület nemzetközi környezetének bemutatása és elemzése által levont végkövetkeztetés szerint, bár nemzetközi szinten ildomos bizonyos minimuszterdek felállítására, az egyes országoknak továbbra is maguknak kell meghatározni és finomhangolni a közkincs terjedelmét és a hagyományos tudás védelmét a területre jellemző körülmények tükrében. A rész második tanulmányának (8. *The limits of patents*) szerzői a University of Ottawa professzora, *Elizabeth F. Judge*, valamint a kötet szerkesztője, *Daniel J. Gervais*. A szabadalmi jog határaival foglalkozó írás a szabadalmak

valós értékét igyekszik bemutatni egy olyan rendszerben és időben, amikor a szellemi tulajdon-jogokat egyre nagyobb szkepticizmus övezi azt illetően, hogy valóban elősegítik-e a kreatív és innovatív tevékenységeket, vagy inkább megfojtják a kutatás és alkotás folyamatát a túl széles körben biztosított védelemmel. A szerzők meglátása szerint a fő probléma ezen a területen abból ered, hogy a szabadalmi jog hatályát olyan területekre is kiterjesztették, ahol a tulajdoni alapú gondolkodásmód nem működik (pl. a géntechnológia és a biotechnológia területén), és amelyek a szabadalmak alapjogi implikációit emelik előtérbe. A soron következő írásban (9. *A protocol to evaluate the impact of intellectual property on innovation outcomes*) a Penn State Law School professzora, *Geoffrey R. Scott* újszerű sémát javasol a szellemi tulajdoni rezsimék újragondolására és átértékelésére, amire a közelmúlt technológiai fejlődése és az ezzel járó társadalmi változások miatt lett szükség. A szabadalmi jogról szóló rész utolsó tanulmányában (10. *The Patent Cooperation Treaty*) a CEIPI munkatársaként dolgozó *Cees A. M. Mulder* a Szabadalmi Együttműködési Szerződés (PCT) rendszerét és egyes rendelkezéseit veszi sorra.

A negyedik és egyben utolsó rész központi témája a védjegyek és egyéb árujelzők. Az ebben a részben szereplő négy tanulmány egy-egy rendkívül érdekes problémát dolgozott fel. Az írások erőssége az érzékletes témaválasztáson kívül a gyakorlati példák alkalmazása, amelyek nemcsak érthetőbbé tették a mondanivalót, hanem azt akár a laikus olvasó számára is befogadhatóbbá tették. A San Diego School of Law professzora, *Lisa P. Ramsey* által jegyzett első tanulmány (11. *Reconciling trademark rights and free expression locally and globally*) a védjegy mint szellemi tulajdoni oltalmi forma és a véleménynyilvánítás szabadsága közötti feszültséget elemzi, valamint annak feloldására tesz javaslatot. A szerző a nemzeti és nemzetközi védjegyszabályozás kiszélesedésének történetén, valamint a jelenleg hatályos szabályok vizsgálatán keresztül arra a következtetésre jut, hogy mind a nemzeti, mind pedig a nemzetközi védjegyjogot újra kell gondolni, és a szabályok alakításával a szólás- és véleményszabadságnak jobban teret engedő rendelkezéseket kell hozni. Ennek ráadásul a TRIPS és a Párizsi Uniók Egyezmény sem állít akadályt, ugyanis az azokban foglalt kötelezettségek teret engednek az ilyen tartalmú szabályoknak is. A nemzetközi szintű problémamegoldás kulcsa egy „soft law” eszköz lehetne, amely iránymutatást tartalmazna az államok számára a rugalmasabb és megengedőbb szabályokhoz, amely a későbbiek folyamán akár „hard law” formát is ölthetne. Nemzeti szinten több eszköz is rendelkezésre áll az államoknak a cél eléréséhez: kivételeket vezethetnek be, korlátozhatják az oltalom hatályát, mérlegelési jogkört biztosíthatnak a bíróságok számára, hogy a védjegyek expresszív használatakor a véleményt védő módon dönthessenek, illetve hogy másodlagos felelősségi szabályokat vezessenek be a szólásszabadság privát szervek általi elnyomása ellen. A második tanulmány (12. *Reconciling international obligations to protect health and trademarks: A defense of trademark as property*) a Georgetown University berkein belül működő O’Neill Institute for National and Global Health Law-n kutató és a University of Tulsa College of Law karán oktató *Sam F. Halabi* tollából szintén egy, a védjegyoltalmon belül meghúzódó

feszültséget vizsgál. Ez az ellentmondás abból ered, hogy az államoknak a nemzetközi védjegyrendszer alapján kötelességük az árujelzők védelme, míg ugyanakkor a saját állampolgárok egészségének megóvásáért is felelősség terheli őket. A vállalkozások ugyanis bizonyos termékek esetében (alkohol, anyatejhelyettesítő tápszer, dohánytermékek, cukros üdítőitalok) a védjegyeiket és a termékeik megjelenését arra is használják, hogy fontos egészségügyi információkat és figyelmeztetéseket nehezebben észrevehetővé tegyenek. Felhívja ugyanakkor a figyelmet a szerző arra is, hogy bár a védjegyjog eredetileg a fogyasztókat és a vállalkozásokat egyaránt óvni volt hivatott, a hangsúly az utóbbi időben egyértelműen a kereskedelmi vállalkozások védelmére helyeződött – a lakosság egészségi állapotának másodlagossá minősítése és a betegségek kezelése azonban az országokra jelentős anyagi terhet róhat, ami esetlegesen megfelelő ösztönzőként szolgálhat a szabályozás megreformálásához. Ehhez azonban szerencsésebb a védjegyekre mint tulajdonra, semmint kifejezésekre tekinteni, tekintettel arra, hogy a tulajdon korlátozását és szabályozását illetően az államok nagyobb szabadsággal rendelkeznek, mint a szólás- és véleménynyilvánítás alapvető jogához kapcsolódóan. A harmadik írásban (*13. Anti-dilution protection of luxury brands in the global economy*) a szerző, a University of Hong Kongon oktató *Haochen Sun* a luxusmárkák és a védjegyhígitás kapcsolatát vizsgálja a globális kereskedelem tükrében. A kérdésre, hogy hasonló tényállás alapján ugyanabban a témában miként születhetnek ellentétes ítéletek a világ különböző pontjain, a válasz az egyértelmű nemzetközi minimumsztyenderdek hiányában és a nemzeti szintű szabályok jelentős eltéréseiben keresendő. A kötet zárófejezetében (*14. Of markets, culture, and terroir: The unique economic and culture-related benefits of geographical indications of origin*) a Marquette University Law School professzora, *Irene Calboli* egy klasszikus, ugyanakkor aktuális témát dolgozott fel: a földrajzi árujelzők nemzetközi jogi helyzetét. A szerző érvelése alapján a WTO-tagállamoknak általánosságban érdekükben állna a földrajzi árujelzők védelmének kiterjesztése, tekintettel arra, hogy az olyan gazdasági és kulturális előnyökkel járna, mint a magas minőségű termékek előállításának ösztönzése, a fenntarthatóbb termelés elősegítése, a helyi termékek és a kapcsolódó kulturális örökség sokszínűségének a megőrzése.

A kötet tanulmányai változatos területeken és problémákon keresztül, magas színvonalon járják körül a nemzetközi szintű szellemi tulajdon-védelem témáját. A változatos írásokban azonban közös szálként fut végig a megújulásra, a jelenlegi rendszer és a szabályok reformjára való igény. A jelenlegi nehézségek elemzése alapján a tanulmányok egy hatékonyabb és a folyamatosan változó globális környezetnek jobban megfelelő nemzetközi tulajdonvédelmi rendszer egyes elemeire tesznek hasznos javaslatokat.

*Dr. Tóth Andrea Katalin*

*Elena Cooper: Art and Modern Copyright – The Contested Image. Cambridge University Press, Cambridge, UK, 2018; ISBN 9781107179721*

Az *Art and Modern Copyright – The Contested Image* a *Cambridge Intellectual Property and Information Law* (korábban: *Cambridge Studies in Intellectual Property Rights*) könyvsorozatának 47. megjelentetett darabja.

A kötet a művészet és a modern kori szerzői jog kapcsolatának alakulásával foglalkozik. Alapját a szerző – Elena Cooper – doktori disszertációja képezi, akinek a munkáját Yorke-díjjal jutalmazták 2011-ben a Cambridge Egyetemen. Ezt a kutatását 2014-től kezdve folytatta a Glasgow Egyetemen, aminek a végeredménye ez a könyv lett.

Az *Art and Modern Copyright* az 1850–1911 közötti időszak szerzői jogi kérdéseit vizsgálja. Hogy ez miért lehet érdekes 2018-ban, arra nagyon egyszerű a válasz: egyrészt a szerzői jogon belül számos, ma is alkalmazott alapvetés ebben az időszakban kezdett el körvonala-zódni. Másrészt a könyv gyakorlati példákon keresztül mutatja be, hogy milyen preceden-sek alapján változott a törvény (illetve növekedett meg az igény arra, hogy változtassanak rajta), így ezeken keresztül könnyebben megérthetővé válik egy-egy eset.

7 fejezetből épül fel a könyv, amiből az első a kötet bemutatása, míg a hetedik a leírtak összefoglalására szolgál. Az 5 köztes fejezet (2–6) az alábbi tárgykörökkel foglalkozik: (2) a művészet és a szerzői jog kapcsolata a szerzőkkel 1850–1862; (3) a művészet és a szerzői jog kapcsolata a szerzőkkel 1862–1911; (4) a művészet és a szerzői jog kapcsolata a műgyűjtőkkel; (5) a művészet és a szerzői jog kapcsolata a személyiségi jogokkal; (6) a művészet és a szerzői jog kapcsolata a nyilvánossággal.

A bevezetőből kiderül, hogy az első szerzői jogi rendelkezés 1710-ből származik, amit számos, a művészeti ágak szerinti specifikus rendelkezés követett a 18. és a 19. században. Ezek elsősorban a metszeteket és a szobrokat voltak hivatottak megvédeni, majd idővel a festészet, a rajzolás, valamint a fényképészet területén is szükségessé váltak a speciális szerzői jogi rendelkezések. Ez a folyamat vezetett odáig, hogy megjelenjen az igény egy átfogóbb, a képzőművészeteket átölelő szerzői jogi törvénykezésre, ami végül az 1850-as évek és 1862 között forrta ki magát.

A második és a harmadik fejezetet együtt is lehetne kezelni, a könyv is csak az aránytalanul nagy terjedelem miatt bontotta ketté, ráadásul közös konklúziót is kapott a két fejezet. Mindkét szakasz a művészet és a szerzői jog kapcsolatát vizsgálja, és mindkét fejezet egy jelentős törvény megszületésének az előzményeit járja körül. Ezek jelentősége miatt érde- mes megtartani ezt a külön taglalást, ugyanakkor a közös pontok miatt valamilyen szinten össze kell vetni ezeket.

A második rész az 1850–1862 közötti időszakot járja körül, aminek a végén megszületett a Képzőművészeti Szerzői Jogi Törvény (1862).<sup>1</sup> Az új törvény egyik legfontosabb eleme az

<sup>1</sup> 1862 Fine Arts Copyright Act, 25&26 Vict. c.68.

volt, hogy az irodalmi és festészeti produktumok alkotói hasonló megítélés alá kerültek, de ezt számos javaslat megelőzte. Sokkal nagyobb problémát jelentett ebben az időszakban, hogy a fényképészet milyen megítélés alá essen. Az általános vélekedés szerint szerzői jogokra csak az tarthatott igényt, aki kreatív/szellemi munka eredményeként alkotott.

A fényképészet mechanikai alkotásnak minősült, a fényképet úgy kezelték, amit nem ember hozott létre, hanem egy gép, s ilyen módon a szerzőségi követeléseket is nagyon sokan vitatták. Visszatérő érv volt, hogy ebben a tevékenységben nincs semmiféle művészeti cselekvés, a fotós nem ad hozzá a képhez semmilyen értéket sem, ellentétben mondjuk a festészettel. Ennek az ellenkezőjének a bizonyítására a legjobb fényképészek sorával készítették fotókat tárgyakról, illetve a Buckingham palotáról.

Az összes kép ugyanarról a helyről, ugyanabból a szögből, ugyanolyan eszközzel és ugyanolyan fényviszonyok mellett készült, mégsem lettek teljesen egyformák ezek az alkotások. Ezzel valamennyire alátámasztást nyert, hogy a fényképészet is képzőművészeti alkotási ágazat. Az ezzel kapcsolatos szerzői jogi ellenvetések nem oldódtak meg teljesen az 1862-es törvénykezéssel, erre még várni kellett egészen az 1911-es törvényig.

Az igazsághoz az is hozzátartozik, hogy a fényképészettel szemben rendkívül erős lobbitevékenység zajlott. Elsősorban a festők voltak ellene, akiknek nagymértékben rontotta a megélhetését, hogy a portrékészítésben konkurenciát kaptak. A portréfotósok sokkal olcsóbban dolgoztak, így a fénykép az alacsonyabban elhelyezkedő társadalmi rétegeknek is elérhetővé vált, ami az „elit” nemtetszését is kiváltotta. A többi képzőművész nemtetszését a műtárgyak fotózásának szerzői jogi vonatkozásai váltották ki, némileg jogosan.

A harmadik rész az 1862–1911 közötti időszakot járja körül, hasonló megközelítésből, mint a második fejezet. Gyorsan kiderült, hogy az emberi kreativitás túlmutat az 1862-ben meghozott törvényen, a fényképészek hamar találtak egy olyan kikaput, ami a többi művész ellenére volt. 1869-ben a Graves-ügy<sup>2</sup> keretében kimondták, hogy egy festmény egy részéről készülő képek eredeti alkotásnak minősülnek, amivel sokan nem értettek egyet. A többség szerint ez nem volt más, mint egyszerű másolás.

Ebben az időszakban a másik visszatérő problémát az jelentette, hogy meghatározzák a portrék szerzőjét. Az akkori törvény szerint az számított a szerzőnek, aki beállította a kép alanyát a kamera előtt, hogy milyen pozíciót foglaljon el, illetve gondoskodott a fény-árnyék viszonyokról. Ilyen módon az is előfordulhatott, hogy a szerző nem egyezett meg azzal a személlyel, aki a képet készítette. Pontosan ez történt Mr. Melville esetében is, aki a fiával dolgozott együtt, s általában a fiú állította be az alanyokat, míg az apa kezelte a gépet.<sup>3</sup>

A szakma megítélésén az változtatott, amikor az újságok felfedezték azt, hogy a képekkel illusztrált sajtótermékeket könnyebb eladni. A sajtófotózás elismertséget hozott a fényképészeknek. Ennek betetőzése az 1880-as évekre jött el, amikor megjelentek George Eastman „Kodak” készülékei. Ezek használata végtelenül egyszerű volt, s relatíve olcsón elérhető

<sup>2</sup> Graves' Case (1868–69) LR 4 QB 715.

<sup>3</sup> Melville v. Mirror of Life [1895] 2 Ch. 531.

fényképezőgépek voltak. Innentől kezdve szinte bárki fotózhatott, ami ismét negatív hatást gyakorolt a fotóművészek megítélésére.

1894-ben létrehozták a Fényképészeti Szerzői Jogi Uniót (Photographic Copyright Union), ami érdekképviseletet biztosított, elsősorban a sajtóban. 1899-re elérték, hogy az újságokban a képeknél feltüntessék a „©” jelet, 1903-ra azt is elérték, hogy minden felhasznált kép után fizetni kelljen a kiadóknak. Ezeknek a képeknek folyamatosan nőtt az értékük, mivel nemcsak illusztrációs funkciót töltöttek be, hanem a valóságot is megmutatták.

A negyedik fejezet a művészet és a szerzői jog, illetve a műgyűjtők kapcsolatával foglalkozik az 1850–1911 közötti idősakra összpontosítva. Középpontjában főként az a probléma áll, hogy kié lesz a képzőművészeti alkotáshoz tartozó szerzői jog, ha a létrehozó eladja a művét. Ez elsősorban azért volt fontos kérdés, hogy mennyiben törvényes az, ha a mű létrehozója lemásolja az alkotását azután, hogy értékesítette az első darabot.

A nehézséget az okozta, hogy úgy védjék meg az alkotó jogait, hogy közben a műgyűjtő jogai se sérüljenek, mert nem elhanyagolható tényező, hogy ők egy egyedi alkotásért fizettek. Ha az addig egyedi alkotásokból készül egy másik, akkor az csökkenti a megvásárolt mű értékét, s ilyen módon az alkotó megkárosítja a műgyűjtőt. Kézenfekvő megoldásnak találták sokan, hogy a mű eladásakor meg kell egyezni arról, hogy a tranzakció után milyen jogai maradnak az alkotónak.

Az ötödik rész a művészet és a szerzői jog, illetve a személyiségi jogok kapcsolatával foglalkozik, azon belül is a személyek arcának megjelenítésével. Az emberi arc megörökítésére jött létre a portrékészítés, s mivel az egy régebbi műfaj volt, ezért már megvoltak az alapvető irányelvek ezen a területen. A portrék esetében (legalábbis a festészetben mindenképpen) a szerzői jog az alanyt, vagyis a megrendelőt illette meg, s ezzel nem is volt sok probléma.

A gondokat inkább a fényképezés megjelenése (és elterjedése) jelentette itt is, mivel hamar felismerték az emberek, hogy a személyekről készített fényképek remek vagyonszerzési lehetőséget biztosítanak. Elsősorban a közszereplők (politikusok, színészek) voltak az alanyai/áldozatai ennek, és ebben az esetben is a technológia fejlődése hozta el a változást. Az 1880-as évektől kezdve a színészek színpadi fotózása általános jelenséggé vált, egyes színészek leszerződtek egy-egy fotóssal, hogy kizárólag a szerződött fotós készíthessen róla képeket.

A hatodik rész a művészet és a szerzői jog, valamint a nyilvánosság kapcsolatával foglalkozik, azon belül is a nyilvánosság művek iránti érdeklődésének a kielégítési módjaival. Nyilvánvaló, hogy erre a legjobb lehetőséget a galériák kínálják, ugyanakkor ahhoz, hogy ezeken a helyeken be tudják mutatni az alkotásokat, másolatokat kell készíteni a művekről. Ezekkel az a probléma, hogy ezek csak olyanok, mint az eredeti, de nem ugyanazok, így nem elégítik ki kellő módon az igényeket.

A másik – és jelentősebb – probléma, hogy a másolatok készítése érinti az alkotó szerzői jogait. Éppen ezért ezeknek a költsége jóval magasabb volt, mint amennyibe a másolás került, ugyanis meg kellett egyezni az alkotóval is, hogy engedélyt adjon. Előfordult, hogy



valaki ellenjuttatásért cserébe sem engedte meg ezt, ugyanis tartott a „kalózkodól”. Nemegyszer előfordult, hogy az elkészült másolatok megjelentek a feketepiacon, s valaki vagyonokat keresett rajtuk.

A hetedik (és egyben utolsó) fejezet a kötet egyfajta összefoglalója, de nem a megszokott formában. Ez a rész röviden bemutatja a vizsgált időszak (1850–1911) törvényhozási szokásait, illetve azt is, hogy milyen esetekben volt szerepe az esetjognak a szerzői jogi törvénykezések alakulásában. Végezetül a jog és a kultúra kapcsolatát is megvizsgálja, hogy miként alakult ebben az időszakban.

Az *Art and Modern Copyright* természetesen tartalmaz forrásmegjelölést (bibliográfiát), ami kellően részletes, ugyanakkor szembeötlő, hogy szinte kivétel nélkül csak angolszász nyelvterületről származó forrásdokumentumok vannak benne, és ezek túlnyomó többsége is két egyetemhez tartozó kiadványokra korlátozódik (Oxford, Cambridge). Pozitívum, hogy a hivatkozásoknál a lapalji megoldást alkalmazzák, ami kényelmi szempontokból mindenképpen előnyösebb a fejezetvégi megoldással szemben.

Elvárható lenne, de sok kiadványból mégis hiányzik az alkalmazott rövidítések feloldásainak külön gyűjteménye, szerencsére ez itt rendelkezésre áll. Ugyanígy az archív források listája, a bemutatott jogesetek listája, valamint a megemlített törvénykezések listája is mellékelve van. Sajnálatos viszont, hogy nem készült hozzá külön név- és tárgymutató, hanem egy közös index használatával lehet a könyvön belül keresni. Ez jelentéktelen probléma, de a gyakorlati használatot kicsit nehezíti.

Ugyan a kötet központi témája a szerzői jogi szabályozás fejlődése, mégis, a kötet szorosán kapcsolódik a művészethez. Ezért hiányosságként említhető meg, hogy meglepően kevés az illusztráció, holott az esetekkel érintett alkotások szinte kivétel nélkül már közkincsbe tartoznak. A könyv közepében 13 metszet található, ami a mű teljes képi illusztrálását jelenti. Ezek többnyire portrék, ugyanakkor egy-egy tájkép, illetve sajtófotó is helyet kapott a szekcióban.

Összességében az *Art and Modern Copyright – The Contested Image* egy nagyon komplex, gyakorlati példákra épülő könyv a szerzői jog angol történetének egyik korszakáról. A sok névadat ellenére az eszmefuttatások végig könnyedén követhetők, miközben nyelvezete minden igényt kielégítően alkalmazza a szakszavakat. Elsősorban azoknak lehet hasznos ez a kiadvány, akik a szerzői jog történetét kutatják, de másoknak is érdekes olvasmány lehet.

Agárdi László Lehel

\* \* \*

Adam Alter: *Ellenállhatatlan. Hogyan okoz függőséget a technológia?* HVG Könyvek, 2018; ISBN 9789633045015

Függő vagy? Dehogynem!

Talán nem is az a jó kérdés, melyikünk függő, hanem hogy melyikünk miként az. Ebből a könyvből sokak rádöbbenhetnek arra, amit sehogy sem hittek volna, s még kevésbé akarnak elhinni: bizony, hogy függők. Ami talán még fontosabb: felhívja a figyelmünket, hogy a veszély immár nem a kertek alatt, hanem a kedvenc gépeinkből ólálkodik, amelyeket piszokul kiokosítottak, hogy a hatalmukba kerítsenek. Így lehet a kedvenc kütyünk engedelmes szolgálóinkból gondolataink ura és parancsolója. „A hírt, a lájkot úzzuk mindahányan, s az évek szállnak, mint a percek, véred kiontott harmatával irgalmaz nekünk, Jézus Herceg!” (Bocsáss meg, Faludy György! Eredeti szöveg: Haláltánc-ballada a Villon-átköltésekből.)

„A harmonikus szenvedélyek miatt érdemes élni,  
a kényszeres szenvedély azonban tönkreteszi az elmét.”

„A technológia nem eredendően rossz dolog.”  
(A könyvből, kiemelések a recenzió szerzőjétől.)

„Percenként nézegetjük az e-mailjeinket? A lájkok, tweetek és Instagram-posztok bővületében élünk? A telefonunkkal kelünk és fekszünk? Órákat, akár napokat töltünk egy számítógépes játék előtt? *Ha a fenti kérdések közül akár csak egyre is igen a válasz, jó eséllyel mi is 'viselkedési függők' vagyunk – vagy jó úton haladunk abba az irányba.* A kényelmesnek és hasznosnak tűnő technológiai megoldások rendkívüli varázsa nem véletlen: mérnökök és kutatók hadai dolgoznak azon, hogy az emberi természet sajátosságait kihasználva a lehető legaddiktívabb felhasználói élményt tervezzék meg, legyen szó számítógépes vagy telefonos játékról, közösségi oldalról vagy okoseszközről.

*Ez a hiánypótló könyv a viselkedési szenvedélybetegségek, a modern digitális világ sötét oldalának szakértő elemzése, valamint annak vizsgálata, hogyan szabhatunk gátat a folyamatnak, és vehetjük kézbe ismét az irányítást – saját magunk és gyermekeink jólléte érdekében.*

Adam Alter a New York-i Egyetem pszichológia- és marketingprofesszora, a Kijózanító rózsaszín és más, gondolatainkat, érzéseinket és viselkedésünket befolyásoló, rejtett tényezők című bestsellerszerzője. Tudományos kutatása fókuszában az ítéletalkotás, a döntéshozatal és a szociálpszichológia áll, de vizsgálja környezetünk időnként meglepő hatásait az emberi észlelésre és viselkedésre is. Eredményei és cikkei tudományos folyóiratokban, tévéműsorokban és olyan kiadványokban jelennek meg rendszeresen, mint a The New York Times, a Washington Post, a The New Yorker, a WIRED, a The Huffington Post és a Popular Science.” – A HVG Kiadó ajánlásából.

*A viselkedési függőség lényege: „Egy viselkedés akkor számít addiktívnak, ha az általa megszerzhető pillanatnyi jutalomérzést idővel felülmúlják a káros következmények. ... A függőség mély kötődést jelent egy olyan élményhez, amely káros, és amely nélkül nagyon nehezen bírjuk ki. A különböző anyagok megevése, megivása, befecskendezése vagy elszívása nem tartozik a viselkedési függőségek körébe. Utóbbiak ugyanis akkor jelentkeznek, ha valaki nem képes ellenállni egy viselkedésformának, amely annak ellenére, hogy rövid távon komoly pszichológiai szükségletet elégít ki, hosszú távon jelentős károkat okoz. A kényszer gondolatok és -cselekvések a viselkedési függőség közeli rokonai – az ember képtelen őket kikapcsolni, illetve leállítani. A függőség, valamint a kényszer gondolatok és -cselekvések között azonban fontos különbség van. A függőség ugyanis az azonnali jutalom, vagyis a pozitív megerősítés ígéretét kínálja.”*

*Jöjjen pár karakteres mondat a könyvből (innentől minden idézet onnan!)*

*Stratégiák: „A viselkedési függőséghez kétféleképpen állhatunk: vagy felszámoljuk, vagy igába hajtjuk.”*

*A bajok gyökere: „A mobil eszközökre való átállás azért veszélyes, mert egy olyan készülék, amely mindenhol velünk van, mindig jobb táptalaj a függőség kialakulásához.”*

*Az igazi kár: „Az alvás minősége drasztikusan romlott az elmúlt fél évszázadban, különösen pedig az elmúlt két évtizedben, és ebben az egyik főbűnös a különféle elektronikus készülékek által kibocsátott kékes fény. ... A kényszeres technológiahasználat tehát hosszú távon káros az egészségünkre. Bármennyire gátolja is a kék fény az alvási képességünket, a viselkedési függőség akkor okozza az igazi kárt, amikor ébren vagyunk, és megszállottan zsonglörködünk a laptopjainkkal, táblagépeinkkel, fitnesskarkötőinkkel és okostelefonjainkkal.”*

*„Vajon azok, akik a nyilvánosság előtt a világ legnagyobb technokratái, otthon miért a legfőbb technofókok?” – Alter szépen kifejti: Kik, ha ők nem? – hiszen ők tudják a legjobban, mit művelnek a technológiáik a felhasználókkal.*

*„Tristan Harris 'dizájnetikus' (jó, ha már ilyen szakterület is van! – Osman P.) szerint nem az a probléma, hogy az emberekben nincs meg a kellő akaraterő, hanem az, hogy 'ezrek állnak lesben a képernyő másik oldalán, akiknek mind az a dolguk, hogy megingassák az önuralmunkat'.”*

*„A viselkedési függőséget nagyon könnyű elrejtetni – sokkal könnyebb, mint a szerhasználatot. Ez pedig nagyon veszélyessé teszi az ilyen szenvedélybetegségeket, hiszen éveken át észrevétlenek maradhatnak.” – Bennünk van, hogy féljünk a drogfüggőségtől, ezért a legtöbünk igyekszik tartózkodni tőle. A viselkedési függőségünket fel sem ismerjük: olyan természetes, hogy kötődünk és gyakran fordulunk okoskütyüink szolgáltatásaihoz. Elismerni még kevésbé vagyunk hajlandók, hiszen a függőséget szégyennek tekintjük.*

*„A közösségi média hatása óriási – mesélte nekem egy másik pszichológus. – Azoknak a fiataloknak a gondolkodását, akikkel dolgozom, teljes mértékben a közösségi média alakítja.”*

*„Az okostelefonok nemcsak az időnket rabolják el, de már a pusztá jelenlétük is kárt okoz. ... Eltereli a figyelmünket, mivel az adott társas helyzeten túli világot juttatja eszünkbe, és a*

kutatók szerint az egyetlen megoldás, ha teljesen eltávolítjuk a közelünkéből.” – Személyes kapcsolatok kialakulását vizsgálták erre összehozott idegenek között, telefon jelenlétében, illetve anélkül. Sokszor idézett kép ugyanakkor az is, hogy ismerősök, párok ülnek együtt, és beszélgetés helyett bökdösik a telefonjukat.

„Ma éppen úgy rajongunk a technológiáért, ahogy annak idején Freud és Pemberton lelkesedtek a kokainért. *Hajlamosak vagyunk szemet hunyni a hátrányai felett a csillogó előnyök kedvéért.* ... Na és ott van a modern tinédzserek közösségi élete.” – Már amennyire életnek nevezhető, ami túlnyomó részt a virtuális térben zajlik. Ugyanakkor ennek is vannak sajátos előnyei – pl. bizonyos szenvedélyeket jobb ott kiélni, mint a való életben, ha valaki képes megmaradni ennél.

*Csillogó előnyök?* „[A] különféle szórakoztató portálok; az autós fuvarszolgáltatások és takarítócégek; a Facebook és a Twitter; az Instagram és a Snapchat; a Reddit és az Imgur; a Buzzfeed és a Mashable; a Gawker és a Gizmodo; az online szerencsejáték-oldalak, az internetes videómegosztó felületek és a zenestreaming website-ok; a 100 órás munkahetek, gyorsalvások és négyperces edzések, valamint az újfajta kényszergondolatok, kényszercselekvések és függőségek elharapózása, amelyek a 20. század során alig léteztek.” – Hogy az utóbbiakban mi a csillogó előny, az normális keretek közt eléggé nehezen magyarázható. S bizony ez az eredeti szövegben is így áll.

„Az internethasználat különbözik a szerfüggőségtől, mert gyakorlatilag lehetetlen úgy vizsgálni a társadalomba, hogy ne kelljen használnunk az internetet. Az embernek lehet állása, befizetheti a számláit és kommunikálhat drogok és alkohol nélkül, ám internet nélkül ez nem megy. A központnak az a célja, hogy megtanítsa a pácienseinek, hogyan használhatják az internetet 'fenntartható' módon, nem pedig az, hogy rávegye őket a teljes absztinenciára.” – Alter kutatási eredmények, felmérések és állatkísérletek segítségével mutatja be, hogy le lehet szakadni a függőségről, ha az ember elkerül azok közül a körülmények közül, amelyek kiváltották, s így távol marad a függőség eszköztől – az internettől azonban a modern világban a legtöbbeknek nem lehet távolmaradniuk.

„Ha valakit cselekvésre akarunk bírni, akkor célszerűbb a nagy, nyomasztó célokat apróbbakra lebontani, mert ezek konkrétabbak és könnyebben kezelhetők. Az embernek szüksége van a haladás érzésére, a haladást pedig könnyebben érzékeljük, ha a célvonal látótávolságon belül van.” – Cinikus, ám gyakran hatásos kiaknázása ennek a virtuális kocsirúd elejére akasztott jutalom.

*Munkában:* „... egy becslés szerint akár 25 percre is szükség lehet ahhoz, hogy újra belemélyedjünk egy megszakított tevékenységbe. *Ha egy nap csak 25 e-mailt nyitunk meg, a munkaidőnkre egyenletesen elosztva, konkrétan egyetlen percet sem töltünk a maximális produktivitás figyelmi zónájában.* A megoldás az lenne, hogy kikapcsoljuk az e-mail-értesítéseket, és ritkábban nézünk bele a postaládánkba, a legtöbben azonban nem így állnak hozzá az e-mailezéshez. Sokan az 'üres postafiók' könyörtelen célját hajszoljuk, amelyhez az kell, hogy minden egyes e-maillal azonnal foglalkozzunk, amint beérkezik. *Az e-mailek pedig,*

ahogyan azt Chuck Klosterman írta a *The New York Times*ban, olyanok, mint a zombik: hiába öljük meg őket egymás után, egyre csak jönnek és jönnek. Az üres postafiók mint cél azt is megmagyarázza, miért töltik a dolgozók munkanapjuk negyedét az e-mailjeik kezelésével, és miért nézik meg a postaládájukat óránként átlagosan 36-szor. A kutatók egy felmérés során arra jutottak, hogy a válaszadók 45%-a az e-maileket a kontrollvesztéssel kapcsolja össze. És most egy olyan kommunikációs módról beszélünk, amely a 21. századig nem is igen létezett.” – Ez meglehetősen összetett probléma. Lelőhetnénk azzal, hogy munkaszervezéssel orvosolható, ám az aligha igaz. Részben magyarázhatja a dolgozó félelme, hogy késve fedez fel egy sürgős üzenetet. Másrészt a kevésbé laza lelkületűekben benne van az igény/kényszer, hogy mindig tisztában akarnak lenni a rájuk váró feladatokkal, s általában a reájuk ömlő információkkal. Ha pedig a munka túlságosan monoton vagy nyomasztó, az ember olykor a bejövő postájához menekül, mert annál legalább úgy-ahogy mentés – mások és önmaga előtt –, hogy az is a munka része.

„A nyereségnek álcázott veszteség azért fontos, mert a játékosok nem veszteségnek könyvelik el – hanem úgy gondolják, nyertek.” – Alter példákkal mutatja: legális átverések, lehúzások garmada alapul ezen. A homo economicus pedig valóban gyakran nem ésszerűen gondolkodó lény, így könnyen prédául esik. Ősi marketingtanpélda: Az 1,3 dolláros árucikk sehogy sem ment. Kitettek hát egy hatalmas „Kíárusítás” feliratot, s alá: 3 db csak 3,99 \$ !!, a jónép pedig elkapkodta.

„Ha az agyunknak sikerül meggyőznie bennünket arról, hogy nyeresben vagyunk, miközben valójában veszítünk, akkor vajon honnan meríthetünk elég önuralmat a játék abahagyásához?”

„Óriási motivációt jelent kimászni a legutóbbi veszteségből.” – Sokszor nem is annyira magáért a veszteség jóvátételéért, hanem megmutatni a világnak és magunknak, hogy képesek vagyunk rá.

*Ifjúságvédelem:* „A gyerekek fokozottan ki vannak téve a függőség veszélyének, mert bennük még nincs meg az a fajta önuralom, ami a felnőtteknél megakadályozza az addiktív szokások kialakulását. A törvényekre épülő társadalmak erre azzal reagálnak, hogy betiltják az alkohol és a cigaretta gyerekeknek történő eladását – ám csak nagyon kevés társadalom szabályozza a viselkedési függőségeket.”

*Erről szól a könyv:* „Ez a könyv a függőséget okozó viselkedésformák elterjedését követi nyomon, megvizsgálja, honnan erednek, kik alakítják ezeket, milyen pszichológiai trükkök teszik őket olyan ellenállhatatlanná, továbbá azt, hogy hogyan minimalizálhatjuk a veszélyes viselkedési függőséget, illetve hogyan állítható ugyanez a tudás hasznos célok szolgálatába. Ha az alkalmazások fejlesztői képesek rávenni az embereket, hogy több időt és pénzt fordítsanak egy okostelefonos játékra, akkor a megfelelő szakértők talán előrelátóbb nyugdíj-előtakarékosagra vagy bőkezűbb adakozásra is rábírhadják őket.”

„Mi tehát a megoldás? Hogyan élhetünk együtt olyan addiktív élményekkel, amelyek ennyire központi szerepet játszanak az életünkben? Gyógyulófélben lévő alkoholisták millióinak sikerül messzire elkerülniük a kocsmákat, a felépülőben lévő internetfüggők azonban továbbra is kénytelenek e-mailt használni. E-mailcím nélkül nem igényelhetünk vízumot utazáshoz vagy munkavégzéshez, és munkába sem állhatunk. *Modern világunkban egyre kevesebb olyan munkakör van, ahol elkerülhetjük a számítógép vagy az okostelefon használatát. A függőséget okozó technológia már olyan mértékben része a hétköznapi életnek, amennyire az addiktív szerek sohasem lesznek. Az önmegtartóztatás nem opció, de vannak más alternatívák. Az addiktív élményeket száműzhetjük életünk egyik sarkába, miközben tudatosan egészséges viselkedésformákat eredményező szokásokat keresünk. Ha pedig megértjük, hogyan is működik a viselkedési függőség, enyhíthetjük az általa okozott károkat, sőt akár valamilyen jó cél szolgáltatába is állíthatjuk.* Ugyanazok az okok, amelyek számítógépes játékok használatára készítetik a gyerekeket, talán az iskolai tanulást is elősegíthetik.”

Nézzünk bele kissé a részletekbe is!

*A függőségről: „A függőségről alkotott felfogásunk túlságosan szűkre szabott. Hajlamosak vagyunk úgy gondolni a függőségre, mint egyes emberek velük született jellemvonására – akikre aztán a függő címkét akasztjuk. Lepusztult bérházakban tanyázó heroinfüggők. Láncdohányos nikotinfüggők. Receptért sorban álló nyugtatófüggők. Ez a címke azt sugallja, hogy ők különböznek az emberiség többi részétől. Egy nap talán képesek lesznek felülkerekedni a függőségükön, de egyelőre ebbe a skatulyába tartoznak. A valóságban azonban a függőség nagyrészt a környezet és a körülmények következménye. Steve Jobs tisztában volt ezzel. Azért zárta el az iPadet a gyerekei elől, mert tudta, hogy bár az életkörülményeik miatt kicsi a valószínűsége, hogy szerfüggő válik belőlük, az iPad csáberejének ők is ki vannak szolgáltatva. (Azt a csáberejt nagyrészt ő hozta létre. L. Carmine Gallo: Steve Jobs az innováció mestere – HVG Könyvek, 2012, Iparjogvédelmi és Szerzői Jogi Szemle 2012/6. sz. – Osman P.) Ezek a vállalkozók jól tudják, hogy az általuk kínált – és ellenállhatatlannak tervezett – eszközök válogatás nélkül mindenkire kivetik a hálójukat. Nem létezik éles határvonal a függők és közöttünk. Mindannyiunkat egyetlen termék vagy élmény választ el saját függőségünk kialakulásától.*

A Bilton által megkérdezett techguruk (Nick Biltont, a The New York Times újságíróját idézi – Osman P.) arra is rájöttek, hogy *a digitális kor környezete és körülményei sokkal jobban kedveznek a függőség kialakulásának, mint bármi, amit az ember eddigi történelme során megtapasztalt.* Az 1960-as években alig néhány csapda között kellett manővereznünk: ezek a cigaretta, az alkohol és a drága, tehát általában véve nehezen hozzáférhető kábítószerek voltak. A 2010-es években azonban már sokkal több a veszélyforrás. Ott van például a Facebook-csapda. Az Instagram-csapda. A pornócsapda. Az e-mail-csapda. Az online vásárlás csapdája. És így tovább. A lista nagyon hosszú – sokkal hosszabb, mint az emberi történelem során valaha, és még csak most kezdjük el megérteni ezeknek a csapdáknak a

valódi erejét.” A társadalmi környezet is sokkal megengedőbb. A „józan polgár” elítéli „akaratgyengeségéért” az alkoholistát, a drogfüggőt – de kinek jutna eszébe hasonlóképp elítélni a kütyük és a különféle alkalmazások „túlhasználóit”, valójában rabjait? Következésképp, *utáljuk a drogdívert, de ki gondolna csúnyán az alkalmazásfejlesztőre?*

*Ellenállhatatlan technológiák és közreadók:* „A Bilton által megkérdozett techguruk nagyon is éberen figyeltek, hiszen *tudták, hogy ellenállhatatlan technológiákat terveznek és fejlesztenek.* Az 1990-es és 2000-es évek nehézkes rendszereivel szemben *a modern technológia hatékony és rendkívül addiktív.* Százmilliók osztják meg az életüket valós időben Instagram-posztokon keresztül, és ezeket az életeket hozzászólások és lájkok formájában ugyanilyen gyorsan értékeli is. A zeneszámok, amelyeknek a letöltéséhez régebben egy teljes órára volt szükség, ma már másodperceken belül megszerezhetők, és az idegölő várakozás, amely korábban sokakat eltántorított a letöltéstől, ma már a múlté.” – „[H]ozzászólások és lájkok formájában” – a mai emberek jelentős hányada felettébb vágyik az elismerésre, elsősorban a közösségtől, amelyhez tartozik vagy tartozni törekszik, de minden továbbit is nagy értéként fogad. Ez tanult értékrend, nagyrészt hamis értékrend, ám kétségkívül sokak és mind többek egyik nagy hajtóereje. Alighanem nagyban hozzájárul ehhez a valódi közösségeknek és azok értékrendjének a felőrlődése is a mai világban.

*Megragad, le is győzhet:* „A technológia kényelmet, gyorsaságot és automatizálást kínál, ám közben *komoly ára is van.* Az emberi viselkedést részben a költséghatékonysággal kapcsolatos mérlegelések sorozata vezérli, amelyek meghatározzák, hogy egy adott cselekvést egyszer, kétszer, százszor vagy éppen egyetlenegyszer sem hajtunk végre. *Ha a végrehajtással járó előnyök túlszárnyalják a ráfordítást, nagyon nehéz nem újra és újra végrehajtani a cselekvést, különösen, ha az egyben éppen a megfelelő idegi hurokat pendíti meg.* Egy Facebook- vagy Instagram-lájk pontosan ilyen hűrt pendít meg, ahogyan az is, ha teljesítünk egy küldetést a World of Warcraftban, vagy több száz másik Twitter-felhasználó megosztja valamelyik tweetünket. *Technológiákat, játékokat és interaktív élményeket fejlesztő szakemberek nagyon értik a dolgukat.* Tesztek ezreit futtatják le felhasználók millióival, hogy megtudják, mely trükkök válnak be, és melyek nem – melyek azok a háttérszínek, betűtípusok és hanghatások, amelyek maximálisan lekötik a figyelmet és minimalizálják a frusztrációt. *Az élmény addig fejlődik, míg végül saját egykori önmaga ellenállhatatlan, fegyverminőségű változata válik belőle. 2004-ben a Facebook jó móka volt; 2016-ban már függőséget okoz.*”

„Anyag” *sem kell hozzájuk:* „Ezeknek az új függőségeknek a kialakulásához semmilyen anyagot nem kell bejuttatnunk a szervezetünkbe – pontosabban: bár közvetlenül nem kerülnek vegyszerek a véráramba, a kényszerítő hatás (inkább lenyűgöző erő – Osman P.) és *a kiváló felépítés miatt lényegében mégis ugyanazt a hatást váltják ki.* Egyes ilyen tevékenységek, mint a szerencsejáték és az edzés, réginek számítanak; mások, mint a maratoni sorozatnézés vagy az okostelefon-használat, viszonylag újak. Ám *mindegyiknek egyre nehezebb ellenállni.*”

*Megfelekedtünk a vészfékről: „Közben azzal súlyosbítottuk a problémát, hogy a célok kitűzésének előnyeire koncentrálunk anélkül, hogy számításba vennénk a hátulütőit. A célok kitűzése a múltban hasznos motivációs eszközként működött, mivel az emberek általában a lehető legkisebb idő- és energiaráfordításra törekszenek, nem ösztönösen vagyunk szorgalmasak, erényesek és egészségtudatosak. A trend azonban megfordult. Ma már annyira az lebeg a szemünk előtt, hogy minél több feladatot végezhessünk el minél rövidebb idő alatt, hogy elfelejtettünk vészféket beiktatni.”* – Lecseréltük az életminőség megbecsülését az ostoba teljesítménykultuszra.

*Nem a technológia a hibás, a cél lehet rossz: „A technológia erkölcsileg nem jó vagy rossz, míg a nagyvállalatok kezébe nem kerül, amelyek aztán a tömegfogyasztás szolgálatába állítják. A különböző alkalmazások és felületek kialakításuktól függően elősegíthetik a tartalmas társas kapcsolatokat, vagy, mint a cigaretta, függőséget is okozhatnak. Ma sajnos sok technológiafejlesztés célja inkább a függőség kialakítása. Még a virtuális valósággal kapcsolatos élményéről lelkendező Pullen is elismeri, hogy ’horogra akadt’. A virtuális valósághoz hasonló, teljes bevonódást okozó technológiák olyan intenzív érzelmi élményt váltanak ki, hogy szinte arra termettek, hogy visszaéljenek velük. Mivel azonban még igencsak gyerekcipőben járnak, egyelőre nem tudhatjuk, felelős módon használják-e majd fel őket. – Ez a legjobb esetben erős naivitás. A modern áruterelés célja a profit, s ha ennek útjában áll a „felelős mód”, úgy többnyire a rövidebbet húzza. A „társadalmi felelősségvállalás” igazán szép eszme, de inkább csak addig juthat érdemi szerephez, amíg úgy segíti a cég megbecsülésének javítását a közvéleményben, hogy annak nem okoz jelentősebb gazdasági veszteségeket.*

*Ugyanaz az agyi mechanizmus: „A szerhasználat és a viselkedési függőség sok tekintetben nagyon hasonló egymásra. Ugyanazokat az agyterületeket aktiválják, és ugyanazon alapvető emberi szükségletek vezérlik őket.”* – Távoli őseink az istenekkel, a szellemekkel akartak találkozni szerhasználat révén. Ma az emberek gyakran önmaguktól, az életüktől menekülnek szerek és eszközök segítségével. S persze az eszközök pótcselekvésésként is szolgálnak, valamint olyan élmények forrásául, amelyekhez másként nem jutnak hozzá.

*„A viselkedési függőségnek hat összetevője van: igéző célok, amelyek éppen karnyújtásnyi távolságra vannak; ellenállhatatlan és kiszámíthatatlan pozitív visszajelzés; az egyre nagyobb ütemű haladás és fejlődés érzése; feladatok, amelyek az idő múlásával fokozatosan egyre nehezebbé válnak; feloldatlan feszültségek, amelyek megoldást kívánnak; és erős társas kapcsolatok. A ma megfigyelhető viselkedési függőségek sokféleségük ellenére a fenti összetevők közül legalább egyet megtestesítenek. Az Instagram például azért addiktív, mert egyes fotók sok lájkot kapnak, míg mások keveset. A felhasználók a következő nagy sikert hajszolva egyik képet töltik fel a másik után, és rendszeresen felkeresik az oldalt, hogy támogassák a barátaikat. A játékfüggők képesek napokon át folyamatosan játszani egy játékkal, mert teljesíteni akarják a küldetéseket, és mert erős társas kötődést alakítottak ki a többi játékfüggővel.”* – Kortünet, amely kortünetté is válhat: jelentős és egyre növekvőnek mutakozó részük van az ember társas kötődéseiben az elektronikus kapcsolatoknak,



amelyek legfeljebb töredékét képesek közvetíteni a valódi közelség hatásainak. S vajon mit tesz az érzelmi étellel és az érzelmi intelligenciával, ha arckifejezések és testbeszéd helyett kisebb-nagyobb részben emojikkal egészül ki a verbális kommunikáció?

*Elnyeléssel fenyegető lápok és mocsarak:* „A WoW (World of Warcraft – Osman P.) valószínűleg a bolygón létező egyik legaddiktívabb viselkedési élmény. Rengeteg játékkal játszható, online szerepjátékról van szó, amelyben világszerte milliók vesznek részt. ... A játék 10 év alatt több mint 10 milliárd dollárt hozott a készítőknél, és több mint 100 millió regisztrált előfizetőt vonzott. Ha ezek az emberek egy országot alapítanának, az a világ 12. legnagyobb állama lenne. ... A WoW-hoz hasonló játékok tinédzserek és fiatal felnőttek millióit vonzzák, akiknek egy jelentős része – akár 40%-uk – függővé válik.”

„A technológia az edzés módszereinket is megváltoztatta. ... Az edzésfüggőségből pszichiátriai szakterület lett, hiszen az ilyen készülékek folyamatosan emlékeztetik a sportolókat a tevékenységükre, és ami még fontosabb, a tétlenségükre. Ha az ember ilyen órát visel, könnyen ördögi spirálba kerülhet. A múlt héten talán még 10 ezer lépés volt a szint, ezen a héten azonban már 11 ezer. A jövő héten 12 ezerre emelkedik, aztán pedig 14 ezerre. Ez a tendencia persze nem folytatódhat örökké, de sokan hajlandóak a túlterhelésig, törésig és egyéb súlyos sérülésekig is elmenni, csak hogy megkapják azt az endorfinlöketet, amelyhez alig egy-két hónappal korábban sokkal kevesebb edzés is elég volt.”

*Vásárlás, munka, pornó:* „A mindenhová beszivárgó technológiának köszönhetően a vásárlástól, a munkától és a pornótól is sokkal nehezebben szabadulunk. Régebben a késő estétől kora reggelig tartó időszakban szinte lehetetlen volt vásárolni és dolgozni, ma már azonban a nap bármely szakában vásárolhatunk online, és kapcsolódhatunk a munkahelyünkhöz. Azok a szép napok is elmúltak, amikor Playboyt loptunk az újságostól; ma már nincs szükség hozzá másra, csak wifire és egy böngészőre. Az élet sokkal kényelmesebb, mint korábban bármikor, ám ez a kényelem fegyvert faragott a kísértésből.” – Rút csapdákat is: például kényelmesebb, hogy nem kell boltról-boltra kajtatni – ám ha egyszer keresni kezdünk valamit, utána tolakodó és zavaró hirdetések igyekeznek a képernyőnkön vásárlásra ösztönözni. Ha filmeket néznénk ingyenes netes portálokon, a kívánt műsor elindulása előtt a rendszer többször is átirányít olyan helyekre, amelyek egészen mást kínálnak, hátha leragadunk ott – ami nyilvánvalóan a portál bevételeinek egyik forrása.

*Quo vadis, Domine?* „Az okostelefonnak és az e-mailnek nehéz ellenállni – hiszen mindkettő a társadalom szövetének szerves része (s már pusztán ebben is a társadalom szövetének drasztikus megváltozása mutatkozik meg, sok új, abból szervesen következő veszélyforrással – Osman P.), és pszichológiailag élvezetes élményt nyújtanak –, és az elkövetkező évtizedekben további addiktív élmények megjelenésére számíthatunk.”

„Az eddig rendelkezésünkre álló bizonyítékok aggodalomra adnak okot, a jelenleg zajló folyamatok pedig arra utalnak, hogy egyre mélyebbre gázolunk a veszélyes vizekben. Ennek ellenére óvatosan kell bánnunk a 'viselkedési függőség' kifejezés használatával. Az ilyen címkék általában arra ösztönzik az embereket, hogy mindenütt rendellenességet fedezzenek fel.

Allen Frances pszichiáter és függőségszakértő [szerint] *'Ha az emberek 35%-a szenved egy rendellenességben, akkor az egyszerűen az emberi természet része – mondja. – Hibának tartom a viselkedési függőség orvosi esetként való kezelését. Azt kellene tennünk, amit a tajvaniak és a koreaiak. Ott a viselkedési függőséget orvosi jelenség helyett társadalmi jelenségként kezelik.'* Egyetértek ezzel. Nem kell mindenkit kezelésre utalni, aki naponta 90 percnél többet használja az okostelefonját. De mi teszi ennyire lebilincselővé az okostelefonokat? *Vajon strukturális fékeket és ellensúlyokat kellene bevezetnünk a mindannyiunk életében játszott szerepükre?"*

*A nagy dilemma: „Egy jelenség, amely ilyen sok embert érint, nem lesz kevésbé valóságos vagy elfogadhatóbb attól, hogy ez válik az új normává; alaposan meg kell értenünk ezt a tünetet ahhoz, hogy el tudjuk dönteni, foglalkozzunk-e vele, és ha igen, milyen módon.”*

*Megméréstől és viselkedésfüggőnek találtattál: „2011-ben hosszú és alapos elemző tanulmányt jelentettek meg, amelyben szigorúan megszürt felmérések tucatjait vizsgálták meg. Csak azok a felmérések kerülhettek bele a tanulmányba, amelyekben legalább 500-an részt vettek, férfiak és nők egyaránt, 16-tól 65 éves korig, a mérési módszerekkel szemben pedig elvárás volt, hogy megbízhatóak legyenek és alapos kutatások támasszák alá őket. Az eredmény tekintélyes számú, 83 felmérés volt, négy földrészről, összesen 1,5 millió válaszadóval. A felmérések által vizsgált témák a szerencsejáték-, a szerelem-, a szex-, a vásárlás-, az internet-, a testmozgás- és a munkafüggőség, továbbá az alkohol-, a nikotin-, a kábítószer- és egyéb szerfüggőségek voltak. A végeredmény: a népesség megdöbbentő mértékben, 41%-os arányban szenvedett legalább egy viselkedési függőségben az elmúlt 12 hónapban. És korántsem jelentéktelen rendellenességekről volt szó; Griffiths és kollégái szerint ('Mark Griffiths angol pszichológiai professzor, aki már több mint 20 éve kutatja a viselkedési függőséget' – Osman P.) a lakosság közel fele tapasztalta a következő tüneteket:*

*'A szabad döntés képességének elvesztése afelett, hogy abbahagyják vagy folytassák az adott viselkedést (irányítás elvesztése), és a viselkedéshez köthető kedvezőtlen következmények megtapasztalása. Más szavakkal: az adott személy képtelenné válik megbízhatóan megjósolni, mikor következik be a viselkedésmód, mennyi ideig tart, mikor fejeződik be, illetve hogy a függést okozó viselkedéshez milyen egyéb viselkedésmódok társulhatnak. Ennek következményeként más tevékenységekről lemond, vagy ha folytatja is, többé már nem éli meg őket olyan élvezetesnek, mint korábban. Az addiktív viselkedés további negatív következményei közé tartozhatnak az életszerepek (mint például a munka, a társas tevékenységek vagy hobbik) terén nyújtott teljesítmény gyengülése, a társas kapcsolatok romlása, a bűnöző cselekvésformák és törvényszegési problémák, a veszélyes helyzetekbe való belekeveredés, a fizikai sérülések, a pénzügyi veszteség vagy az érzelmi trauma.'"* Feltehetően ebben nagy, talán meghatározó szerepe van az értékrendváltozásnak. A mai „fogyasztói” társadalom mindinkább arra tereli az embereket, hogy a belső nyugalom és az azzal járó megelégedettség helyett külső értékeket – fogyasztás, társadalmi érvényesülés és annak kellékei stb. – hajszoljanak, s ezzel állandó elégedetlenséget vagy épp szorongást olt beljűk. Ez azt az

igényt is felkelti, olykor kényszerré is erősíti egyre többekben, hogy folyamatosan kövessék „a külvilágot”, az abbéli környezetük, fontosnak tartott kapcsolataik híreit, eseményeit, nehogy kiessenek, lemaradjanak a „jobbaktól”, nehogy megbecsülést vagy kapcsolatokat veszítsenek. Mind többen menekülnek olyan viselkedésekhez, tevékenységekhez, amelyek elterelik a figyelmüket a belső bizonytalanságukról, hiányérzetekről, vagy egyszerűen elfoglalják őket agyzsibbasztó, azaz viszonylag megnyugtató időtöltésként, pótcselekvésként.

Erősen fokozza a függőséget, hogy a modern társadalom – érthető okokból – azt sulykolja az emberekbe, hogy társadalmi értékmérő a követők/kapcsolatok száma a közösségi hálókön, továbbá, hogy minden fontos dolog, információ „odaát” van, a kommunikációs csatornáknak, a kapcsolati hálók túlsó oldalán, tehát figyelniük és követniük kell. Félelmetes hatásúak ebben a közösségi hálók: egy itt idézett felmérés szerint „majdnem minden tizenéves lány rendszeresen használt legalább egy közösségi médiafelületet, így kénytelenek voltak választani az elszigetelődés és a kényszeres túlhasználat között.” Fokozza mindezt, hogy már a kiemelkedő közéleti szereplők is folyamatos üzengetéssel tájékoztatják a nagyközönséget. Képletes és egyben tényleges példa, hogy még a viszonylag ritka pásztorlevelek helyét is erősen átvették a meglehetősen gyakori Twitter-üzenetek.

*Gyerekek veszélyben:* „2013-ban egy pszichológus, Catherine Steiner-Adair elmagyarázta, hogy sok amerikai gyerek akkor találkozik először a digitális világgal, amikor észreveszi, hogy a szülei éppen 'máshol járnak'. 'Az anyukám majdnem mindig az iPadjét nézegeti vacsora közben – mondta Steiner-Adairnek egy Colin nevű 7 éves kisfiú. – Mindig azt mondja, »csak belenéz«. A szintén 7 éves Penny így mesél: 'Mindig mondom neki, hogy játszunk, játszunk, de ő mindig üzeneteket írogat a telefonján.' ... Azok a szülők, akiknek kisebb gyerekeik vannak, még nagyobb kárt okoznak, amikor állandóan a telefonjukon és a táblagépükön lógnak. Kutatók fejre erősített kamerával végzett vizsgálatok során megfigyelték, hogy a kisbabák ösztönösen a szüleik szemét követik. A telefonjukban elmerülő, máshová figyelő szülők hasonlóan koncentrációra képtelen gyerekeket fognak nevelni, hiszen ha maguk sem tudnak összpontosítani, akkor a gyerekeik is ezt a mintát tanulják meg tőlük.” – A telefon ezekben a leírásokban és elemzésekben valójában megjelenítője az összes ilyen eszköznek, mint a ma már messze leggyakoribb közülük. *Beérett Steve Jobs vetése:* a telefon a felhasználók nagy hányada számára magában foglalja mindazt, amit az ilyen eszközöktől akarnak. S amint azt Alter is kiemeli, ez erős forrása a „mágikus vonzerőnek”, hiszen a legtöbbszörrel mindig velük van, mindig kézre áll, és magához vonzza a figyelmet.

*A valóból a digitális világba:* „A gyerekek nem úgy születnek, hogy vágyanak a technológiára, de azt tanulják meg, hogy nélkülözhetetlen. Mire az általános iskola végéhez érnek, a társadalmi életük a való világból a digitális világba helyeződik át. Mindennap fényképek százezerét osztják meg az Instagramon, és szöveges üzenetek milliárdjait küldik el. Nincs lehetőségük szünetet tartani, mert ebben a térben kapnak megerősítést, és itt vannak a barátaik is.”

Felettébb kényelmes a függőségre való hajlamot elintézni azzal, hogy „az ember esendő”, vagy hogy „e szörnyű társadalom” teszi őt ilyenné, ám sokkal hasznosabb megérteni a füg-

gővé válás belső mechanizmusát. Ez a könyv fő mondanivalója is, azzal, hogy a megértés az alapja a védekezésnek és az elhárításnak, ám szintúgy annak, ahogyan az ebben érdekeltek és az ő technikusaik megalkotják a furfangos Odüsszeuszra és hajósaira leselkedő szirének-nél is veszedelmesebb új csábítókat.

Alter egy teljes fejezetet szentel a viselkedési függőség biológiai hátterének. Néhány részlet innen: „Az emberi agy a különböző élményekre különböző aktivitási mintázatokkal reagál. ... A kábítószerfüggő agyának is van jellemző mintázata, miközben heroinot lő be magának, és a játékfüggő agyának is, amikor újabb küldetésre indul a *World of Warcraft*-ban. Ez a kettő pedig szinte teljesen megegyezik. A heroin sokkal közvetlenebbül fejt ki a hatását, és erőteljesebb reakciót vált ki, mint a játék, ám az agyban aktivizálódó idegsejtek rendszere majdnem ugyanolyan. 'A kábítószer és a függőséget okozó viselkedésformák ugyanazt a jutalomközpontot serkentik az agyban – magyarázza Claire Gillan, a kényszeres és ismétlődő viselkedésformákat tanulmányozó idegtudós. – Amennyiben egy viselkedés jutalomérzést vált ki, vagyis a múltban jutalmat jelentő következményekkel társult, az agyunk ugyanúgy bánt vele, mint egy kábítószerrel. A kokain közvetlenebb hatást gyakorol az agyunkban lévő ingerületátvivő anyagokra, mint mondjuk a szerencsejáték, ám a kettő ugyanazon az elven működik, és ugyanazokat a rendszereket érinti. A különbség a nagyságrendjükben és az intenzitásukban van.’”

Csökkenő hozadék, ördögi kör: „Ahogy az agy a dopaminhullámot örömmézzé alakítja, az előnyök eleinte jócskán ellensúlyozzák a hátrányokat. Agyunk azonban hamarosan hibaként értelmezi ezt a dopamintúltengést, és egyre kevesebbet termel a hormonból. (Elgondolkodtató, vajon milyen evolúciós előnyünk származik abból, hogy ilyen furcsán működünk. Persze tudjuk, tulajdonságainkat 'csomagban' örököljük, s akár hátrányos tulajdonság is lehet a csomagban, amelyet a vele járó evolúciós előny továbbvisz – Osman P.) Az eredeti örömmézés ettől kezdve csak a kábítószer vagy az élmény adagjának növelésével ismételhető meg – vagyis több pénzzel kell játszanunk, több kokaint kell felszippantanunk vagy több időt kell töltenünk egy sokkal valóságosabb számítógépes játékkal. Ahogy az agy fokozatosan ellenállóvá válik, a dopamintermelő részek működése alábbhagy, és az örömmézzések között egyre mélyebbre zuhanunk. Ezek az agyi régiók ettől kezdve ahelyett, hogy olyan egészséges mennyiségű dopamint állítanak elő, amennyi korábban az apró örömekre adott reakcióként jelentkező optimizmust és elégedettséget kiváltotta, kikapcsolnak, és csak egy újabb túlserkentés keltheti ismét életre őket. A függőségek olyan élvezetet jelentenek, amelynek során az agyban két dolog történik: először is, kevesebb dopamint termel, hogy újtát állja az eufória özönének, majd, amikor az eufória forrása eltűnik, nem tud megbirkózni azzal, hogy most már sokkal kevesebb dopamint termel, mint korábban. És az ördögi kör így folytatódik: a függő hajszolja függése forrását, az agy pedig azzal reagál erre, hogy minden adag után egyre kevesebb dopamint termel.” – Mintha csak a kábítószer és a modern, elektronikus serkentőszerek kereskedői fizették volna le a „tervezőt”, hogy ezt tegye velünk.

A kritikus külső összetevő: „Ha a függőség pusztán agyi rendellenesség volna, akkor elég lenne dopamint zúdítani az agyra, és máris kész a függőség! A függőség azonban egyáltalán nem így működik. Mivel az emberi agy alapvetően minden élvezetes eseményre ugyanúgy reagál, kell lennie más összetevőnek is – máskülönben már gyerekkorban mindannyiunkban súlyos fagyifüggőség alakulna ki. (Képzeljük csak el, micsoda dopaminsokkot jelent egy kisgyerek számára az első fagyfalt megkóstolása!) A hiányzó összetevő nem más, mint a szituáció, amelyben a dopaminszint-emelkedés bekövetkezik. Az anyag vagy a viselkedés önmagában nem okoz függőséget, amíg nem kezdjük gyógyírként használni lelki problémáinkra. Ha például szorongunk vagy depressziósak vagyunk, megszokhatjuk, hogy a heroin, az evés vagy a szerencsejáték enyhíti a fájdalmunkat. Ha magányosak vagyunk, beletemetkezhetünk egy lebilincselő számítógépes játékba, amelynek révén új társas kapcsolatrendszer építhetünk ki.” – További tényező lehet, ha kialakul bennünk egy nehezen legyőzhető, lelki kényszert okozó meggyőződés, hogy nélküle nem megy: pl. hogy nélküle nem tudok elaludni, hogy a rendszeres, túlhajtott edzés nélkül elhízom vagy nem leszek eléggé sportos, hogy a közösségi játékokban, „harctereken” elért állandó sikerek nélkül nem kapok elég megbecsülést, kiszorulok a „jobbak” közül, és így tovább.

Közeledik a szomorú vég, amikor többé már nem adhatjuk meg magunkat az ellenállhatatlan vonzásnak, hogy még többet szóljunk erről a roppant izgalmas témájú könyvről. Mondandója ívének érzékeltetéséül jöjjön itt a tartalomjegyzéke.

Első rész: *Mi a viselkedési függőség, és honnan ered?*

- A viselkedési függőség kialakulása
- A mindannyiunkban ott lapuló függő
- A viselkedési függőség biológiai háttere

Második rész: *A viselkedési függőség receptje, avagy hogyan építsünk fel függőséget okozó élményt?*

- Célok
- Visszajelzés
- Haladás
- Fokozódó nehézség
- Lezáratlan helyzetek
- Társas interakció

Harmadik rész: *A viselkedési függőség jövője – és néhány megoldás*

- A függőség kialakulásának megakadályozása
- Szokások és környezet
- Játékosítás

A „játékosítás” viszonylag új fogalom, ezért kis magyarázat hozzá. *Gamification*: „A kifejezést egy Nick Pelling nevű programozó alkotta meg 2002-ben. Rájött, hogy a játékos megoldások bármilyen tevékenységet izgalmasabbá tehetnek, de nem sikerült üzleti téren is megvalósítania a koncepciót, amely így kihasználatlanul szunnyadt, amíg a Google és

más vállalkozó szellemű cégek 2010-ben le nem porolták. *A játékosítás központi elve, hogy az élmény legyen önnön jutalma.* „A játékosítás igen hatékony üzleti eszköz, de a megfelelő módon hasznosítva boldogabb, egészségesebb és bölcsőbb viselkedésformákat is szülhet.” – Magunk is gyakran találkozhatunk vele, egyebek közt a kereskedelemben használatos eladásösztönzési- és hűségprogramokban, vagy épp internetes oldalakon, ahol a mások számára hasznos hozzájárulásokért – pl. véleményezésekért – virtuális jutalmakat, egyebek közt presztízsnövelőnek ígérkező minősítéseket adnak.

Már csak pár részlet.

*Váratlan célvesztés:* Roppant érdekes, meglepő kérdést vet fel a célok kitűzéséről szóló fejezet egyik nyitótörténete. Egy messze kiemelkedő sportteljesítmény elérésével mutatja be, hogy *ha az ember minden erejével törekszik a nagy eredményre, és az annyira jóra sikerül, hogy nincs reménye a jövőben túlszárnyalni, akkor számára e pálya lényegében elveszett.* „Beamonnak elméletileg a hetedik mennyországban kellett volna éreznie magát. A döcögős selejtezőkör után sikerült olyan teljesítményt kihoznia magából, amelyet rendszeresen minden idők öt legnagyobb sportteljesítménye között emlegetnek. Annak a napnak a hátralévő része Beamon életének egyik legcsodálatosabb időszaka kellett volna, hogy legyen. Ám nem ez történt. 2008-ban így emlékezett vissza mindössze néhány percig tartó ünneplésére: 'Amikor odaléptem a dobogóhoz, azt kérdeztem magamtól: És most mihez kezdek? Elértem egy szintet (amelyet aligha tudna a továbbiakban túlszárnyalni – Osman P.), vajon mi lesz életem következő kiugró élménye?’”

*Az első digitális drog:* Alter egy teljes fejezetben mutatja be a visszajelzés szerepét, az ember igényét, hogy visszajelzést kapjon a tetteire. „Az ember már nagyon fiatal korától kezdve ösztönösen tanul, és a tanuláshoz hozzátartozik, hogy a lehető legtöbb visszajelzést kapjuk közvetlen környezetunktől.” – Viselkedés esetén e visszajelzés lehet megerősítő, ha kellemes, vagy épp annak elhagyására késztető, ha kellemetlen. „A visszajelzés iránti vágy a felnőttkorba érkezve sem szűnik meg.” Példák következnek, amelyekből az is megmutatkozik, hogy ha van egy gomb, amelyet meg lehet nyomni, az emberek – ecce homo! – nyomogatni fogják: „az emberek olyan gombokat is megnyomnak, amelyek az égvilágon semmit sem ígérnek” – alighanem azért, mert hajtja őket a kíváncsiság, talán még valami atavisztikus ösztön is, remény a jutalomra (ami anno akár egy ízletes lárvá is lehetett). Szerephez juthatnak modern korunk sajátos motiváló eszközei, a virtuális jutalmak. Adler leír egy internetes gombnyomogató játékot: „Felhasználók tömegei lepték el az oldalt, és gyakorlatilag folyamatosan megnyomta valaki a gombot, mielőtt az túl messzire jutott volna 60-tól (időkorlát másodpercekben – Osman P.). A gomb szemmel láthatóan nem sok mindent csinált azonkívül, hogy bíbor jelvényt osztogatott, ezért nem volt teljesen világos, miért is maradtak fent egyes felhasználók egész éjjel, hogy megvárják, amíg a számláló eléggé lecsökken. *Akkora volt a gomb csábereje – akárcsak a liftgomboké a kisgyerekekre –, hogy sokan még az alvásról is hajlandóak voltak lemondani, csak hogy esélyük legyen azt az időzítő alacsony állásánál*

megnyomni.” A folytatás arról is szól, milyen hatásokat hoznak a különféle jutalmazási stratégiák, majd eljut a Facebook híres-nevezetes lájkgombjához.

„A 'lájkgomb' gyökeresen megváltoztatta a Facebook-használat pszichológiáját. Míg addig csak passzívan követhettük barátaink életének alakulását, most már interaktív módon hozzá is szólhattunk, ráadásul a visszacsatolás jellege éppen olyan kiszámíthatatlan volt, mint ami Zeiler galambjait is annyira lázba hozta (egy itt ismertetett kísérletre utal – Osman P.). A felhasználók tehát lényegében szerencsejátékot játszottak, valahányszor megosztottak egy fényképet, egy linket vagy egy hozzászólást. Egy nulla lájkot kapott poszt nemcsak személyesen fáj az adott személynek, de egyben nyilvános ítéletet is hordozott a bejegyzéséről: vagy nincs elég online barátja, vagy ami még rosszabb, online barátait nem nyűgözte le a dolog. A galambokhoz hasonlóan mi is nagyobb elszántsággal keressük a visszacsatolást, ha az nem garantált. A Facebook volt az első nagy közösségi oldal, amely bevezette a lájkgombot, de mára másutt is megjelentek a hasonló funkciók. Lájkolhatunk és újraposztolhatunk tweeteket a Twitteren, képeket az Instagramon, posztokat a Google+-on és videókat a YouTube-on.”

„A lájkok olyan értékessé váltak, hogy egy Lovematically nevű startupot is életre hívtak. Az alkalmazás alapítója, Rameet Chawla a következő bevezetővel fogadja a weboldal látogatóit: *Ez a mi generációnk kokainja. Mindenki egyszerűen függővé válik tőle. Elvonási tünetek jelentkeznek. Annyira lételemünkké vált ez a drog, hogy már egyetlen löket is különös reakciókat vált ki. A lájkokról beszélék. Csendben, feltűnés nélkül vált belőlük az első digitális drog, amely uralma alá hajtotta a kultúránkat.*”

*A VR szép új világa:* „A legtöbben egészen az utóbbi időkhöz úgy gondoltak a VR-ra mint játékeszközre (VR: virtual reality), ez azonban megváltozott, amikor a Facebook 2014-ben 2 milliárd dollárért megvette az Oculus VR-t. Mark Zuckerbergnek nagy tervei voltak az Oculus Rifttel (egy virtuálisvalóság-rendszer, amely teljesen belemeríti használóját a virtuális világba – Osman P.), amelyek jóval túlmutattak a játékokon. 'Ez csak a kezdet – fogalmazott Zuckerberg. – A játékok után az Oculus sok más élmény platformjává is szolgál majd. Képzeljük csak el, hogy a pálya mellől nézhetünk egy meccset, részt vehetünk egy tanórán a világ távoli részein élő tanárokkal és diákokkal együtt, vagy szemtől szemben beszélhetünk egy orvossal – és mindehhez csak egy ilyen szemüvegre van szükségünk otthon.' A VR többé már nem számít marginális technológiának. 'Hiszünk benne, hogy egy napon ez az élethű, kiterjesztett valóság emberek milliárdjai számára lesz a mindennapi élet része' – mondta Zuckerberg.” – Mi több, olyan élmények forrása, amelyet a tényleges valóságban nem érhetnek el. S a távlatok végtelenek. Életünket az élményeink emléke legalább annyira gazdagítja, hiszen velünk maradnak, mint maguk az elröppenő élmények. Emlékeket beültetni – ki tudja, meddig marad ez fikciós mesék tárgya, s mikor válik valósággá, abban pedig hatalmas üzletágga.

„A VR minden ígéretessége ellenére komoly kockázatokat is rejt. Jeremy Bailenson, a Stanford Egyetem Virtuális Valóság Interakciós Laboratóriumának kommunikációs professzora amiatt aggódik, hogy az Oculus Rift káros hatással lesz az embereknek a világgal való interakciójára. 'Hogy félek-e egy olyan világtól, amelyben bárki létrehozhat szörnyű élményeket? Igen, aggaszt a dolog. Aggódok, mi történik, ha egy erőszakos videójáték pontosan olyan érzés lesz, mint a gyilkosság. És ha a pornográfia olyan érzés lesz, mint a szex. Hogyan változtatja meg ez az emberi interakciót, a társadalom működését?'

A The Guardianben megjelent egyik cikkében Stuart Dredge technológiai szakíró megjegyzi, hogy már most nehezünkre esik a barátainkra és a családunkra összpontosítani a figyelmünket. *Ha a szerteszt heverő okostelefonok és táblagépek elterelik a figyelmünket a való világbeli interakcióktól, akkor hogy bírunk majd a VR-eszközökkel?* Steven Kotler a Forbes magazinban úgy fogalmazott, hogy *'a VR-ból legális heroin válhat; a következő kemény drog'. Minden okunk megvan rá, hogy higgyünk neki.* Ha a VR valóban felnő, akkor a segítségével bárhol, bárkivel eltölthetjük az időnket, bármit tehetünk, amit csak akarunk, ameddig csak akarjuk. *Ez a korlátlan élvezet csodálatosan hangzik, de sajnos megvan benne a lehetőség, hogy elavulttá tegye a személyes interakciókat. Miért élnénk a való világban igazi, tökéletlen emberekkel, ha egy tökéletes világban is létezhetünk, amelyet éppen olyan valódinak érzünk?* – És miért hagynánk ott ezt a világot önszántunkból a sokkal kevésbé kedvünkre való és kedvünk szerint alakítható valóságért? Kellően fejlett formájában a VR alighanem olyan lesz, mint a legveszélyesebb szintetikus drogok: már az első találkozás is függővé tehet.

Vajon bölcs és szilárd következetességgel megvalósítható kiút, vagy csak naiv utópia, a könyv két zárómondata a képernyőmentes világról? *„Az addiktív élményekhez való viszonyunk nagyrészt kulturális meghatározottságú, és ha kultúránk teret enged a munkamentes, játékmentes, képernyőmentes szabadidőnek, mi és a gyerekeink könnyebben ellenállunk majd a viselkedési függőség csábításának. Helyette közvetlenül, mindenféle eszközök nélkül kommunikálunk majd egymással, és e társas kötelekek ragyogása gazdagabbá és boldogabbá tesz bennünket, mint amire bármilyen képernyő csillogása valaha is képes lehet.”* – Ámen.

Mindez persze csak a könyv kis töredéke. A többi az olvasóra vár. Érdeemes a találkozásra.

Dr. Osman Péter



*Jordan B. Peterson: 12 szabály az élethez. Így kerül el a káoszt! 21. Század Kiadó, 2018; ISBN 9786155759369*

Az élet a legnagyobb, legnehezebb vállalkozás mindenkinek, aki tudatosan éli napjait. Megoldási kulcs, használati útmutató nincs, és nem is létezhet hozzá, annyira egyedi a tényezők és kombinációik végtelen sora, amelyek mentén boldogulni kell.

Nehezíti a terepet, hogy napjainkra valódi iparaggá vált az étellel szembeni elvárások erőteljes fokozása, olyan igények felkeltése, amelyek a korábbi nemzedékek tudatában egyáltalán nem léteztek. Ennek alapja nagyon is materiális: a gazdasági tevékenységekhez újra és újra több és több keresletet teremteni. A *megelégedettséget* alapvető szükségletté kiáltották ki, ám olyan célokkal és kritériumokkal, amelyek nemcsak rendre meghaladják a legtöbbek valós lehetőségeit, de szükségtelenek és ezért értelmetlenek is. Így, ha nem vigyázunk – és tanulunk a saját józan eszünktől, már ha az elég jó ehhez, vagy olyanokból, mint pl. Peterson itteni tanításai –, önértékelésünk állandó elégedetlenségbe, s ennek kockázataiba és mellékhatásaiba dönthet. Énünket és életünket romboló kudarcélményekbe, mint – Petersonnak a helyes és a helytelen önértékelésről szóló fejtegetéseiből idézve – „*Bármennyire jók vagyunk valamiben, bárhogyan értékeljük a saját eredményeinket, valaki máshoz képest mindig inkompetensnek tűnünk.*” Jól tudunk gitározni, de nem vagyunk egy Jimmy Page vagy Jack White. ... Egy megszállott vállalatvezetőnek jóval bonyolultabb önfelhúzó órája van [mint nekünk], amelyet egy még értékesebb, mechanikus, keményfa-acél, automatikus önfelhúzó óratokban tart.” Utóbbi önmagában is korunk egyik rút pszichológiai csapdája. Ebbéli nagyon ínyencek kivételével a fenét sem érdekelné önmagáért az a flancos óra és az ő tokja – sőt, macerás, hogy mennyire vigyázni kell rá. Ámde státusszimbólum, és a birtoklása azt mutatja mások szemében, hogy sikeres, nagy emberek vagyunk. Ha nem gondolkodunk elég józanul, belesodorhat egy ronda, pazarló, állandó versenybe a lehetőségeinkkel, hogy minden ilyen sallanggal felszerelkezzünk, továbbá ostoba, magunknak ártó elégedetlenségbe, hogy ez a legtöbbünknek nem sikerülhet. S hogy ez mennyire abszurdá válhat – már ha hagyjuk –, arra íme Peterson szimbolikus példája: „Kit érdekel, hogy mi vagyunk Kanada miniszterelnöke, ha valaki más az Egyesült Államok elnöke?” (Idézetek a könyvből, kiemelések a recenzió szerzőjétől.)

„Gyorsabban Magasabbra Erősebben” – az olimpia hármasszava normális keretek között vitathatatlanul hasznos segítője az érvényesülésnek és vele az életnek. A jó önértékelés fékje nélkül viszont nagyon sokakban a karrierépítés állandó törekvésévé, rosszabb esetben kényszerévé válik, és tönkre is teheti az embert, hiszen mindig van a látókörében, akinek okosabb az okoskütyüje, magasabb a „széke” – több a hatalma –, drágább a kutyája, a ruhája vagy az autója. Erre ráépülve iparaggá vált az efféle tanácsadás is, és művek gyorsan növekvő tömkelege kínál tanácsot, segítséget ahhoz, hogyan legyen az ember boldog és sikeres élete különböző akadálypályáin. Mint minden területen, vannak itt is mesterek és kontárok, Peterson pedig kétségkívül az előbbieket közé tartozik: egyetemi pszichológiaipro-

fesszor, gyakorló klinikai pszichológus. Nagy sikert aratott könyve messze elüt a kommersz önfejlesztő művek áradatától, nagyon nem a szokásos életvezetési tanácsadás. A „siker receptje” helyett a gondolkodásunk, magatartásunk mélyrétegei felől indulva szól miértről és mikéntről. Igyekszik rávezetni a pszichológiai alapokra: ahhoz, hogy tudjuk, mit is akarunk az élettől és benne magunktól, előbb tényleg értenünk kell, kik vagyunk valójában, s miért gondolkodunk, érzünk úgy magunkról és a világról, ahogyan azt tesszük, gyakran akár nem is igazán tudatában a saját mélyebb indítékainknak. Ebből már az is következik, hogy aki szép, egyszerű kitanítást akar kapni (ami igazán megnyugtató, sőt bátorító is lehet, ám biztos sikerhez segíteni aligha tud), ne ebben a könyvben keresse!

A kínált szabályok száma persze a jó öreg számmisztika, a magyar alcím pedig csalós. De-hogy a káosz kerülésére tanít, sokkal inkább arra, hogy az kiküszöbölhetetlen, sőt alapvető és nélkülözhetetlen része az életnek, ezért tanuljunk meg együttélni vele, és hasznot húzni belőle, hiszen a bizonytalan helyzet kínálja az új lehetőségeket. Kifejezőbb erre az eredeti alcím: Ellenméreg a káoszra.

A kifejtés sok helyütt erősen filozofikus, olykor a Bibliából vagy más tanításokból vett részekre és azokat boncoló, értelmező vallásfilozófiára támaszkodva. Hogy többnyire sokkal inkább képletes beszéd, mint világos útmutatás? Persze, hiszen a választásainkat az adott helyzethez magunknak kell megtennünk, döntéseinket meghoznunk, és Peterson okfejtése csak támpontokat és megközelítési módokat adhat ehhez – ugyanakkor erőteljes buzdításokban sem szűkölködik.

Jöjjön pár karakteres mondat.

*„Ha az anyatermészet nem akarna mindenáron elpusztítani minket, sokkal könnyebb lenne egyszerű harmóniában együtt élnünk vele.”* A Gaia-elmélet hívei szerint a földi élő és élettelen világ egyetlen önszabályozó rendszert alkot, amely talán épp azzal biztosítja túlélését, hogy megszabadul a kártételeivel a létét fenyegető emberiségtől. L. James Lovelock: Gaia halványuló arca – Utolsó figyelmeztetés, Akadémiai Kiadó, 2010, Iparjogvédelmi és Szerzői Jogi Szemle 2011/2. sz. S valószínűbb, hogy nem a természet jön ellenünk, hanem mi nem tudunk/akarunk alkalmazkodni a szabályaihoz, s rombolva használjuk.

„Az egyén hajlandósága, hogy kiálljon önmagáért, mindenkit megvéd a társadalom korrupciójától.” – Bárcsak...

„Nagyon csekély a különbség a pusztításra való képesség és az erős személyiség között. Ez az élet egyik legnehezebb leckéje.”

„Ha legyőzöttnek tettetjük magunkat, úgy fognak bánni velünk, mintha vesztesre állnánk. Ha kihúzzuk magunkat, akkor viszont másképp fognak ránk nézni és bánni is velünk.” – Létfontosságú lecke – igazán követendő, ha olykor ez nem is könnyű. Az első mondatához: az állatvilágban bizonyos fejlett fajoknál a megadás gesztusa a győztest arra indítja, hogy ne bántsa tovább a másikat. Az emberből ez a mechanizmus hiányzik, ne számítsunk rá! S igazából nem a tettetés számít, hanem hogy legyőzöttnek látnak-e.

„Az emberek rendesebben váltják ki és adják be a gyógyszert a kedvenceiknek, mint önmaguknak.” – Ennek okát Peterson az öngyűlöletben látja, amelynek mélyenszántó gondolatmenetet szentel.

„A kígyó az édenben ugyanazt jelenti, mint a taoista egység jin-jang szimbólumában a fekete pont a jinben – azaz, az ismeretlen és a forradalmi hirtelen megjelenésének lehetőségét ott, ahol minden rendezettnek tűnik.” – Peterson bibliai hivatkozásokkal meglehetősen sajátos értelmezést ad az Édenkertben történeteknek.

*Erről szól:* „A bibliai történet azért kiváló példa, mert nem pusztán felsorolja a parancsolatokat, ahogy az ügyvédek, törvényhozók vagy végrehajtók tennék, hanem belefoglalja őket egy megrendítő történetbe, amely megmutatja, miért van szükségünk rájuk, és ezáltal könnyebben megértjük őket. *Ebben a könyvben Peterson professzor sem pusztán felsorolja a tizenkét szabályt, hanem ő is történeteket fűz hozzájuk, kiterjedt ismereteivel illusztrálja és elmagyarázza, hogy a legjobb szabályok végső soron nem korlátoznak minket, hanem segítenek a céljaink elérésében és egy teljesebb, szabadabb élet élvezetében.*”

„Ennek a könyvnek az egyik legfontosabb témája, hogy előbb tegyünk rendet a saját házunk táján – ehhez lát el minket gyakorlati tanácsokkal Jordan.”

„Szabályok tehát lesznek – csak ne legyen belőlük túl sok! Vegyes érzelmekkel állunk hozzájuk, még akkor is, ha a javunkra válnak. Ha szabad szelleműek, egyéniségek vagyunk, a szabályok kordában tartanak minket, sértik az önrendelkezésünket és a büszkeségünket, amit azért érzünk, mert a magunk urai vagyunk. Miért mások szabályai alapján ítéljenek meg minket? És megítéltetünk. Végül is Isten nem a ’tíz javaslatot’ adta Mózesnek, hanem a parancsolatokat; és ha szabadon rendelkezem az életemmel, akkor az lehet az első reakcióm egy ilyen parancsolatra, hogy senki, még Isten sem szabhatja meg nekem, mit tegyek, még akkor sem, ha az a javamra válna. Ám az aranyborjú története arra int minket, hogy szabályok nélkül könnyen a szenvedélyünk rabjává válhatunk – amiben viszont nincs semmi felszabadító.

Más is kiderül a történetből: *felügyelet nélkül, a saját naiv ítéletünkre hagyatkozva hamar alacsonyra tesszük a léceket, és olyan értékeket csodálunk, amelyek nem méltók hozzánk.*”

*Ezt kutatja:* „Az elképzelés, miszerint a különféle társadalmaknak más-más szabályaik és erkölcsök voltak, az ókori világban sem volt ismeretlen, és érdekes összevetni az ókor eme felismerésre adott reakcióját a modern reakcióval (relativizmus, nihilizmus és ideológia). Amikor az ókori görögök elhajóztak Indiába és máshová, ők is felfedezték, hogy a szabályok, erkölcsök és szokások mindenütt különböznek, és látták, hogy a jó és rossz magyarázata gyakran valamilyen ősi hatalomban gyökerezik. Válaszul a görögök kétségbeesés helyett feltalálták a filozófiát.

Szókratész a bizonytalanságra reagálva, amit ezeknek az ellentmondásos morális szabályrendszereknek az ismerete okozott, úgy határozott, hogy nihilizmus, relativizmus vagy ideológia helyett annak szenteli az életét, hogy felkutassa a bölcsességet, ami magyarázattal tud

szolgálni ezekre a különbségekre, vagyis segített feltalálni a filozófiát. Egész életében bonyolult, alapvető kérdéseket vetett fel, például, hogy 'Mi az erény?', 'Hogyan élhetünk jó életet?' és 'Mi az igazságosság?', majd megvizsgálta a különböző megközelítéseket, és megkérdezte, melyik a legkoherensebb, és melyik van leginkább összhangban az emberi természettel. Úgy hiszem, *ilyen kérdések hajtják előre ezt a könyvet is.*" – A hat idézett bekezdés Norman Doidge előszavából van. Az ő végzettsége orvos, specializációja pszichiáter és pszichoanalitikus, mindezekkel a neurolaszticitás neves kutatója. L. Norman Doidge: A változó agy – Elképesztő történetek az agy kutatás élvonalából, Park Könyvkiadó, 2011, Iparjogvédelmi és Szerzői Jogi Szemle 2011/3. sz. és Norman Doidge: Hogyan gyógyul az agy? – Figyelemre méltó felfedezések és gyógyulások a neurolaszticitás világából, Park Kiadó, 2016, Iparjogvédelmi és Szerzői Jogi Szemle 2017/1. sz.

*Talán a legfőbb tanulság: „Egyszerűen nem látszik lehetségesnek, még maga Isten számára sem, hogy egy körülhatárolt területet teljesen megvédjen a külvilágtól – nem a való világban, annak szükségzerű korlátaival, körülvéve a túlvilággal. A külvilág, a káosz mindig bejut, mert semmit sem lehet teljesen elzárni a valóság többi részétől. Így még a végső, biztos menedék is elkerülhetetlenül magában rejtje a kígyót. ... Ha mégis örökre száműzni lehetne minden fenyegetést – minden veszedelmet (és ebből következően minden kihívást és érdekességet) –, akkor is megjelenne egy újabb veszély: az örök emberi infantilizmus és az abszolút hasznavehetetlenség. Hogy érné el az ember a természete teljes potenciálját kihívás és veszély nélkül? Milyen ostobává és hitványává züllենék, ha többé nem lenne okunk figyelni? Talán Isten úgy gondolta, hogy a teremtménye meg tud birkózni a kígyóval, és a jelenlétét a kisebbik rossznak ítélte.” Következtetés: „Sokkal jobb, ha a ránk bízott embereket rátermettségre neveljük, mint ha megvédjük.” – Tökéletesen helytálló tétel, akárcsak híres parafrázisa: „Nem halat kell adni az embereknek, hanem megtanítani őket halászni” – amiben benne van az is, hogy a halászoknak bizony fel kell nőniük e szakma bizonytalanságaihoz és veszélyeihez.*

*Jordan e könyvet is megalapozó kutatói munkájáról: „Jordan első könyvében, a Maps of Meaningben a világmítoszok univerzális témáiról osztja meg mélyenszántó gondolatait, és elmagyarázza, hogy minden kultúra történetek segítségével próbálta feldolgozni és végső soron feltérképezni a káoszt, amelybe beleszülettünk; ezt a káoszt alkotja mindaz, ami számunkra ismeretlen, és a felderítetlen tartomány, amelyen át kell kelniünk, akár a külvilágról, akár a pszichéről beszélünk.*

*[Benne] az evolúciót ötvözi az érzelmek idegtudományával, Jung és Freud legjobb felfedezéseivel, Nietzsche, Dosztojevszkij, Szolzsenyicin, Eliade, Neumann, Piaget, Frye és Frankl nagy műveivel, Jordan több oldalról közelíti meg a kérdést, hogy az emberi lények és az emberi agy miképpen dolgozza fel az őstípusi helyzeteket, amelyek mindennapi életükben adódnak, valahányszor olyasmivel kerülünk szembe, amit nem értünk. A könyv zsenialitását az adja, hogy Jordan bemutatja, ez a szituáció az evolúcióban, a DNS-ünkben, az agyunkban és a legősibb történetekben gyökerezik. És ezek a történetek azért maradtak fenn, mert még mindig utat mutatnak a bizonytalanságban és az elkerülhetetlen ismeretlenben. [Könyve] alapvető*

alkotás, mert bármennyire különböznek a génjeink és az élményeink, bármennyire eltérően huzalozták át a tapasztalataink az agyunkat, mindenkinek meg kell birkóznia az ismeretlennel, és mindenki a káoszról a rendre törekszik. Ezért ebben a könyvben, amely a *Maps of Meaning* alapul, *számos szabályban találunk univerzális alkotóelemeket.*” (Doidge előszavából.)

*A szerző összegzése:* „A korábbi kutatásom és gondolataim eredményeként születtek meg azok az új esszék, amelyekből végül ez a könyv lett. Írás közben végül a jelenlegi tizenkettőre csökkentettem azok számát.

Sokáig tartott véglegesíteni a címet: 12 szabály az élethez: Így kerül el a káoszt! Miért pont e mellett a változat mellett döntöttem? Először is, az egyszerűsége miatt. Félreértéketlenül jelzi, hogy *az embereknek szükségük van elvekre, különben felüti a fejét a káosz. Szabályokra, mértékre, értékekre van szükségünk – egyedül és közösen.* Teherhordó állatok vagyunk. Viselnünk kell a terhünket, mely a szerencsétlen létünket igazolja. Rutin és hagyomány kell nekünk. Ez a rend. *A rend is lehet mértéktelen, ami nem jó, a káosz azonban elnyelhet, és belefoglalhatunk – ami szintén nem jó. Nem térhetünk le a keskeny, egyenes ösvényről. Ezért ebben a könyvben mind a tizenkét szabály – és a hozzájuk írt tizenkét esszé – ehhez vezet közelebb. Az ösvény’ a rend és a káosz határvonala. Itt tudunk kellően szilárdan állni, felfedezni, átalakulni, javítani és együttműködni.* Itt találjuk a jelentést, mely az életet és az elkerülhetetlen szenvedést indokolja. (Doidge az előszavában elmondja, hogy Peterson egyetemi előadásai felettébb népszerűek. Ezek részeként ’[f]elhívta a diákok figyelmét az egyetemen ritkán szóba kerülő kérdésekre, például arra az egyszerű tényre, hogy *az elődeink Buddhától a bibliai szerzőkig tudták, amit minden agyonhajszolt felnőtt tud: hogy az élet szenvedés.* Ha szenvedsz, vagy egy hozzátartozód szenved, az szomorú – ám nem különösebben egyedi dolog. *Nem azért szenvedünk, mert »a politikusok faragatlanok«, vagy »a rendszer korrupt«, vagy mert te meg én, mint mindenki más, valóban elmondhatjuk magunkról, hogy valakinek vagy valaminek az áldozatai lettünk. Hanem azért, mert embernek születünk, és ezzel garantáltan együtt jár egy jó adag szenvedés.*’ Ez a felfogás igencsak kétélű. Egyrészt mintegy fájdalomcsillapítóként hat: igyekezzünk minél könnyebben viselni, hiszen mást úgysem tehetünk. Másrészt viszont olyan beletörődésre indít, amely gyakran nem egészséges: elfedi azt aényt, hogy a rosszat lehetőleg kizárni kell, nem pedig elfogadni. Végül is, ez az egész fejlődésünk egyik fontos hajtóereje – Osman P.) *Talán ha helyesen élünk, el tudjuk viselni saját öntudatunk terhét.* Talán ha helyesen élünk, elbirjuk a saját törekenységünk és halandóságunk tudatát a sértett áldozatszerep nélkül, amely először megvetést, majd irigységet, végül bosszúvágyat és pusztítást szül. *Talán ha helyesen élünk, nem kell a totalitárius bizonyosságtól várnunk, hogy megvédjen minket a saját elégtelenségünkötől és tudatlanságunktól.* Talán elkerülhetjük a pokolba vezető ösvényt – és a szörnyű 20. században láttuk, mennyire valóságos tud lenni a pokol. (Mintha a korábbi századokban ez nem mutatkozott volna meg

ugyanúgy! A 20. század valószínűleg azzal más ebben, hogy sokkal erősebben tudta a fejlettebb országok nyilvánossága elé tárni a pokol borzalmait – Osman P.)

Remélem, ezek a szabályok és az őket kifejtő esszék segítenek az embereknek megérteni, amit már tudnak: hogy az egyén lelke örökké éhezik a valódi Lét hősiességére, és *a felelősségvállalás egyet jelent a döntéssel, hogy jelentőségteljes életet élünk. Ha helyesen élünk, mind együtt fejlődünk.*” – Ha belegondolunk az e szavak mögött álló jelentésekbe, érdekesen ötvöződnek a klasszikus értékek, azok tanítása arról, mire is éhezik az ember lelke, mi is a „jelentőségteljes élet” – pl. a szentek élete –, és a New Age-felfogás mindezekről, különösen a „valódi létről”, a felelősségvállalásról és arról, mi végre vagyunk, és miért dolgozunk e világban.

*Értékrend és fejlődés:* „A közös kulturális rendszer megszilárdítja az emberi interakciókat, egyben értékrendként szolgál – értékek hierarchiája, amelyben bizonyos dolgok elsődlegesek és fontosak, míg mások nem. Az ilyen értékrendszer hiányában az emberek egyszerűen képtelenek cselekedni. Sőt, még észlelni sem képesek, mert a cselekvés és az észlelés egyaránt célt kíván, és egy érvényes célnak szükségszerűen értéke van. A pozitív érzelmeink nagy részét célokkal kapcsolatban tapasztaljuk meg. (Ám mennyire mások ezek a célok a nagy vallások klasszikus tanításai, illetve a mai kor uralkodóvá tett értékei szerint! – Osman P.) A szó szoros értelmében boldogtalanok vagyunk, hacsak nem fejlődünk – és a fejlődés magában nem foglalja az értéket.” – Ezzel is nagy kulturális különbségek (akna)mezején járunk. A „fejlődés” célja az egyik nagy hitrendszer szerint a Nirvána, a kereszténységben megfelelni az igaz értékeknek, ám egészen mást jelent a nyugati kultúra mai New Age világában és értékrendjében. A digitális kor mai értékrendje finoman szólva nagyon vegyes, a műszaki-gazdasági fejlődés mai hősei, nagy innovátorai és birodalomépítői pedig azt vallják, hogy a fejlődés és az érték „nyomot hagyni”, megváltoztatni a világot, újjáformálni annak működését és szerkezetét.

Fussuk át a 12 szabály címeit – előre szólunk, némelyikük igencsak talányos lesz, ám mindegyik ígéretes, s van, amelyikből már így is kicsillan a bölcs tanács. A kifejtések persze mindent megmagyaráznak.

1. Hasat be, mellet ki! – Kissé cinikus, ám nagyon is igaz tétele, némi egyszerűsítéssel, hogy nem becsülnek többre, mint amennyire mi becsüljük, szeretjük önmagunkat.
2. Segítsünk önmagunkon!
3. Barátkozzunk azzal, aki a javunkat akarja! – Milyen magától értetődő, s mégis mennyit hibázunk ebben! Peterson részletesen kifejti, mennyire le tud húzni a rosszul választott barát.
4. A saját múltunkhoz hasonlítsuk magunkat, ne mások jelenéhez! – Hiszen a magunk életét éljük, s a múltunk tett olyanná, amilyenek vagyunk.
5. Ne hagyjuk, hogy a gyerekeink megutáltassák magukat velünk!
6. Tegyük rendet a magunk háza táján, mielőtt a világot kritizáljuk! – Jogos, ám milyen macerás!

7. Adjunk értelmet az életünknek (megalkuvás helyett)! – Ez minden, csak nem kényelmes!
8. Mondjunk igazat – vagy legalábbis ne hazudjunk!
9. Gondoljuk azt, hogy a másik ember tud valamit, amit mi nem! – Még ha nehéz is ezt elhinnünk!
10. Fogalmazzunk pontosan! – Megértésről, a kommunikáció (lét)fontosságáról és csapdáiról.
11. Hagyjuk gördeszkázni a gyerekeket!
12. Simogassuk meg az utunkba kerülő macskákat!

*Dominanciahierarchia:* kevés terepe van a modern életnek, már ha egyáltalán akad ilyen, ahol nem hierarchiába beágyazva kell boldogulnunk. Talán szerencsésebb, aki belső háborgás nélkül úgy-ahogy megvan a maga helyével, a felemelkedés akarása viszont nagy hajtóerő. Peterson e témát a homárokkal, azok egymás közti viselkedésével kezdi, ahol ez már megnyilvánult. „A homárok ilyen-olyan formában több mint háromszázötvenmillió éve léteznek. ... Ez azt jelenti, hogy a dominanciahierarchia alapvetően állandó tulajdonság a környezetben, amihez minden komplex életforma alkalmazkodott. Egyharmad-milliárd évvel ezelőtt az agy és az idegrendszer még viszonylag egyszerű volt. Ennek ellenére már rendelkezett struktúrával és neurokémiaiával, ami szükséges a státuszról és társadalomról szóló információ feldolgozásához. Ennek a ténynek a jelentőségét aligha lehet elégszer hangsúlyozni.”

„A rend a káoszban és a Lét rendje annál 'természetesebb', minél tovább tart. Ennek az az oka, hogy a 'természet' az, ami 'kiválaszt', és minél tovább tart valami, annál többször lett kiválasztva – s annál többször alakította az életet. Nem számít, hogy fizikai vagy biológiai, társadalmi vagy kulturális dologról beszélünk. Darwini nézőpontból csak a tartósság számít – és a dominanciahierarchia, bármennyire kulturálisnak vagy társadalmiának tűnik is, közel félmilliárd éve jelen van. Tartós. Valódi. A dominanciahierarchia nem kapitalizmus. Ami azt illeti, nem is kommunizmus. Nem patriarchátus – ez az eldobható, képlékeny, önkényes kulturális termék. Nem is emberi alkotás. A környezet közel örökké való aspektusa, és amit ezeknek a tiszavirág-életű manifesztálódásoknak a rovására írunk, valójában e változatlan létezésének a következményei. Mi (a királyi többes mi, akik az élet kezdete óta itt vagyunk) már nagyon hosszú ideje dominanciahierarchiában élünk. Pozícióért harcoltunk egymással, mielőtt még bőrünk, kezünk, tüdőnk vagy csontunk lett volna. Alig van a kultúránál természetesebb dolog. A dominanciahierarchia még a fáknál is öregebb.” – Vagyis ha pozícióért küzdünk, legyen az párválasztás, társaság, munkahely, szakmai körök vagy épp társadalom, nem adunk mást, „csak mi lényegünk”, amit belénk vésett a törzsfjlődés.

*Halálos tánc:* „A természet 'kiválaszt'. A kiválasztás fogalmában értelemszerűen benne foglaltatik az alkalmasság fogalma. Az 'alkalmasság' van 'kiválasztva'. Az alkalmasság nagyjából azt a valószínűséget jelenti, hogy egy adott organizmus utódokat hagy hátra (az idő múlásával továbbadja a génjeit). Az 'alkalmas' tehát az organizmus megfelelését jelenti a környezet

*igényeire.* ... Ám a természet, a kiválasztó erő nem statikus választó – nem egyszerű értelemben.

A természet minden alkalomra másképp öltözik fel; úgy változik, mint a zene – és ez részben megmagyarázza, hogy a zene miért tud olyan mély jelentést sejtetni. *Amiképpen egy fajt fenntartó környezet átalakul és megváltozik, az a tulajdonság, amely egy adott egyént sikerre visz a túlélésben és a szaporodásban, szintén átalakul és megváltozik.* Így a természetes kiválasztódás elmélete nem a világ sablonjához egyre pontosabban alkalmazkodó élőlényekről szól. Sokkal inkább arról, hogy *az élőlények táncot járnak a természettel, jóllehet halálos táncot.* 'Az én királyságomban – mondja a Vörös Királynő Alice-nek Tükörországból –, olyan gyorsan kell futnod, amilyen gyorsan csak tudsz, ha egy helyben akarsz maradni.' Senki sem győzhet, aki egy helyben áll, bármennyire is rátermett." – Metternich ugyan a halálával lemaradt arról, hogy megismerhesse az evolúció darwini elméletét, ám örökérvényű tétéle, „Mindennek meg kell változni ahhoz, hogy minden a régiben maradjon”, jóllehet politikai berendezkedésre vonatkozik, maradéktalanul ráillik a túlélésre a változó természeti világban. A Vörös Királynő szava a futásról pedig mintha egyenest a fennmaradásról szólna egy modern vállalati/intézményi környezetben.

*Agyi mechanizmusunk hierarchiabeli helyünk érzékelésére:* „Van egy kimondhatatlanul ősi számológép mélyen legbelül, az agyunk alapjában, a gondolataink és az érzéseink alatt. Azt figyelni, hogy pontosan hol helyezkedünk el a társadalomban. ... Agyunknak az az ősi része, amely a dominanciát méri fel, megfigyeli, hogyan bánnak velünk az emberek. Ez alapján megállapítja az értékünket, és kijelöli a rangunkat. Ha a környezetünk értéktelennek ítél minket, csökkenti a szerotonin-hozzáférésünket. Ettől testileg és lelkileg sokkal érzékenyebben reagálunk egy érzelmet kiváltó körülményre vagy eseményre, főleg, ha az negatív. Erre az érzékenységre szükség van.” – A „Hasat be...” fejezetben járunk.

*Stressz, overdrive:* „A hierarchia alján gyakoribbak a vészhelyzetek, és fel kell készülnünk, hogy túléljük őket. Sajnos ez a testi hiperérzékenység, ez a folyamatos éberség rengeteg drága energiánkba és testi erőforrásunkba kerül. Valójában ezt a reakciót hívják stressznek, és ez egyáltalán nem kizárólag vagy elsősorban fiziológiai reakció. A szerencsétlen körülmények korlátait tükrözi. Ha legalul vagyunk, ősi agyi számológépünk abból indul ki, hogy még a legkisebb váratlan akadály is negatív események irányíthatatlan láncolatát indíthatja el, amivel egyedül kell megküzdenünk, mert a társadalom peremén ritka a hasznos barát. Ezért állandóan feláldozzuk azt, amit máskülönben a jövőre tennénk félre, és fokozott éberségünkben, illetve vakrémületünkben a jelenben használjuk fel. Ha nem tudjuk, mit tegyünk, bármire és mindenre fel kell készülnünk, hátha szükség lesz rá. Ha ezt túlzásba vesszük, minden összeomlik. Az ősi számológép még az immunrendszerünket is leállítja, feláldozva a jövőbeli egészségünkhöz szükséges energiát és erőforrásokat a jelen segélykiáltásáért.” – Milyen tökéletesen összegzik mindezt József Attila sorai: „Aki szegény, az a legszegényebb, / Fázósságát odadja a télnek, / Melegét meg odadja a nyárnak, / Üres kedvét a pusztá határnak.” (Aki szegény, az a legszegényebb)



*Élet a csúcson:* „Ha viszont magas a rangunk, a számológép rideg, hullókori mechanizmusa azt fogja feltételezni, hogy a helyzetünk biztos, eredményes és biztonságos, és bőven akad támaszunk. Azt gondolja, hogy nagyon kicsi annak az esélye, hogy valami kárt tesz bennünk, és biztonságosan el lehet vetni. *A változás katasztrófa helyett lehetőség. Szerotoninbőség van. Ennek köszönhetően magabiztosak és nyugodtak vagyunk, büszkén kihúzzuk magunkat, és ritkábban van szükségünk éberségre.* Mivel a pozíciónk biztos, a jövő is valószínűleg pozitív. Érdemes hosszú távon gondolkodni, és egy jobb jövőt tervezni. Nem kell impulzívan megragadnunk minden adódó apróságot, mert van okunk arra számítani, hogy a jó dolgok mindig elérhetőek maradnak. Elhalaszthatjuk az örömszerzést anélkül, hogy örökre lemondanánk róla. Megengedhetjük magunknak, hogy megfontolt és megbízható polgárok legyünk.” – A tapasztalt, intelligens ember azonban azt is tudja, hogy a magas rang mindig ingatag. Az elbizakodottabbja igyekszik jól körülbástyázni magát, a bizakodó szövetségeket köt, a bölcsebb menekülőutakat is épít, reményei szerint földrengésbiztosat, s szoktatja magát a visszatéréshez az eke szarvához.

*Átkalibrálni!* „*A naiv, értelmetlen emberek általában néhány egyszerű alapigazságot követnek az észlelésben és a cselekvésben: az emberek alapvetően jók; valójában senki sem akar bántani másokat; a testi vagy másfajta erővel való fenyegetés (és persze annak használata) helytelen. Ezek az alapigazságok az őszintén rosszindulatú emberek jelenlétében összeomlanak (vagy még rosszabb történik). A 'még rosszabb' azt jelenti, hogy a naiv meggyőződések vonzani kezdik a bántalmazást, mert azok, akik ártani akarnak, pontosan ilyen meggyőződések embereire specializálódtak. Ilyen körülmények közt az értelmetlenség alapigazságait kell átkalibrálni.*” – Ne feledjük: itt nem holmi kóbor próféta, médiacsinálta celeb, képernyőn át gyógyító szól, hanem gyakorló klinikai pszichológus és egyetemi professzor. Ennek tudatában értékeljük tanácsai lendületét.

„Talán vesztesek vagyunk, talán nem – de ha mégis, *akkor sem kell vesztesként folytatnunk.* Talán csak van egy rossz szokásunk. Sőt, talán rossz szokások halmaza vagyunk. Mindenesetre, nem feltétlenül kell így folytatódnia. Változnak a körülmények. Ha előregörnyedünk, mint a legyőzött homár, az emberek alacsonyabb rangot jelölnek ki nekünk, és az agyunk tövében lapuló öreg számológép, amelyen osztozunk a páncélosokkal, alacsony dominanciaszámot oszt ki nekünk. Aztán az agyunk nem termel annyi szerotonint. Ettől boldogtalanabbak, idegesebbek és szomorúbbak leszünk, és nagyobb valószínűséggel fogunk meghátrálni, amikor ki kéne állnunk magunkért. Az ilyen viselkedés annak az esélyét is csökkenti, hogy jobb környéken lakjunk, jó minőségű erőforrásokhoz legyen hozzáférésünk, és egészséges, vonzó párt találjunk. Nagyobb valószínűséggel fogunk alkoholhoz és kokainhoz nyúlni, mivel a mának élünk egy bizonytalan jövővel fenyegető világban. Mindez növeli a hajlamunkat a szívbetegségekre, a rákra és a demenciára. Vagyis nem valami jó.”

„*Ha kihúzzuk magunkat, azzal önként magunkra vállaljuk az élet szörnyű felelősségét.* Ez azt jelenti, hogy úgy döntünk, *a lehetőségek káoszát a lakható rend realitásává változtatjuk.* Azt jelenti, hogy *vállaljuk a tudatos sebezhetőség terhét* (az eredetiből: a sebezhetőség tuda-

tának terhét – Osman P.), és beletörődünk a gyermekkor tudat alatti édenének elvesztésébe, ahol a végesség és halandóság csak homályosan dereng. Azt jelenti, hogy vállaljuk a szükséges áldozatot ahhoz, hogy eredményes és jelentőségteljes életet éljünk” – Kétélű biztatás: megmutatja, mekkora ára van, ha valaki megkísérli a kitörést a sanyarú, vegetálásközeli életből. A törekvés bizony kényelmetlen, és még csak garancia sincs a sikerére: előre fizetünk, nem tudni miért. A beletörödni nem akaró követi József Attila szavait: „Éltem – s ebbe más is belehalt már.” (Kész a leltár), annál is inkább, mert „Mért legyek én tisztességes? Kiterítenek úgysis! / Mért ne legyek tisztességes! Kiterítenek úgysis.” (József Attila: Két hexameter), s talán valóban akkor vagyunk tisztességesek magunkkal és a mieinkkel, ha vegetálás helyett életté tesszük földi létünket.

*Ha kihúzzuk magunkat, azzal bárkát építünk*, mely megóvja a világot az özönvíztől, átvezeti (az eredeti szövegben *átvezetjük* – Osman P.) a népünket a sivatagon, miután megmenekültünk a zsarnokságtól, hátrahagyva az otthonunk és a hazánk kényelmét, és a próféciaát hirdetve azoknak, akik nem törődnek az özvegyekkel és a gyerekekkel. Azt jelenti, a válunkra vesszük a keresztet, mely az X-et jelöli, a helyet, ahol az én és a Lét hátborzongatóan keresztezi egymást. Azt jelenti, hogy visszadobjuk a halott, merev és túlságosan zsarnok rendet a káoszba, amelyből született; azt jelenti, hogy *felülkerekedünk az ebből eredő bizonytalanságon, és ennek következményeként egy jobb, jelentőségteljesebb és eredményesebb rendet hozunk létre.*” (Magasztos feladat, ám riasztóan terhesnek is ígérkezik. Viszonylag keveseknek van meg a lelkierejük és még inkább a kitartásuk, hogy akárcsak a maguk szűkebb környezetében is bibliai tűzoszloppá váljanak – vagy épp annak evilági, modern megfelelőjeként egy Steve Jobssá, Jeff Bezossá. Annál is kevésbé, mert tudható: a nép még a majdani Kánaán reményében is nehezen tűri a sivatag viszontagságait, s hamar a vezetője ellen fordulhat. Mégis, akiben van erő, és akár küldetéstudat, akár önbecsülés vezérli, az Hollós Korvin Lajos versével elmondhatja: „de miért éltem, ha nem éppen ezért?!” (Ellenpont)

*A rend, a káosz és a cselekvő ember:* „*A rend az a hely és idő, ahol a gyakran láthatatlan alapigazságok, amelyek alapján élünk, úgy szervezik meg a tapasztalatainkat és a cselekvéseinket, hogy az történik, aminek történnie kell. A káosz új hely és idő, mely akkor jelenik meg, amikor váratlan tragédia történik, vagy a gonoszság felfedi dermesztő arcát, akár a saját otthonunk falai közt. Bármikor felbukkanhat valami váratlan vagy nemkívánatos dolog. (Ezért is van, hogy a mérnököket a worst case-tervezésre tanítják, azaz hogy számoljanak az eshetőségek legrosszabb összejátásával is. Más kérdés, hogy az így bekövetkező katasztrófa súlyától függ, meddig érdemes a ráfordításokban elmenni annak kivédése érdekében – Osman P.) Ennek következményeként még a legöregebb és legismerősebb helyek is megtartják kiirthatatlan képességüket, hogy meglepetést okozzanak. A régi, megbízható barátok is be tudnak még csapni. Az új eszmények elpusztíthatják a régi és kényelmes bizonyosságokat. (A nagyon nem alaptalan felfogás szerint az új eszmények, hasonlóképp, mint az új tudományos felismerések és tételek, csak akkor tudnak jelentős teret nyerni, az új ’bizonyosságá’ válni, ha az előzőek kimúlnak, vagy ’hozzáségítik’ azokat a kimúláshoz,*

legalább is az uralkodó pozíciójuk átadásához. Cinikusabb hozzáállás szerint az új elméletek, új nézetrendszerek sikerének előfeltétele, hogy kihalnak azok, akik addig az előzőek zászlóvivői voltak – Osman P.)

*Agyunk azonnal reagál, ha megjelenik a káosz; egyszerű, hipergyors áramkörrel, ami az ősidőkből maradt fenn, amikor őseink még fákon éltek, és egy szempillantás alatt lecsaptak a kígyók. Ez után a közel azonnali, mélyen visszaható testi reakció után jön az érzelmek később kifejlődő, bonyolultabb, de lassabb reakciója – azt követően pedig a magasabb rendű gondolkodás, mely másodpercekig, percekig vagy akár évekig is eltarthat. Ezek a válaszok bizonyos mértékig ösztönösek – s minél gyorsabbak, annál ösztönösebbek.”* – Ösztöneinket a törzsfjlődés fejlesztette-finomította évek százazein át, míg a gondolkodásunknak ehhez képest rendkívül rövid idő jutott, hogy felnőjön az emberi élet mind bonyolultabb, drasztikus mértékben és sebességgel változó feladataihoz. Ösztöneinket az azonnali reagálásra állította be a fejlődés, gondolkodásunk viszont kisebb-nagyobb időigénnyel keresi a megoldást, a célszerű(nek vélt) válaszreakciót. Ezért tudják az ösztönök fenyegető helyzetben átvenni a vezérlést – és sok cselekvési területen ezért kétségtelenül alapvető jelentőségű a drill, a sulykolás. Ha autót vezetünk, és gyalogos lép elénk vagy bármi hirtelen veszély támad, nincs idő eltöprengeni a teendőn, s lefagyni sem szabad – a begyakorlott módon ösztönösen reagálunk. A katonai különleges erőknél sem pusztá szadizmus a hírhedten kemény kiképzés oka, hanem a váratlan helyzetekben életmentő automatizmusok kialakítása.

*A törzsfjlődés öröksége: „Az évezredek során az agykapacitásunk nőtt, és kíváncsiságra tettünk szert, egyre többet tudtunk meg és akartunk megtudni a világ természetéről – amit végül tárgyi világgként fogtunk fel – a család és a csoport tulajdonságain kívül. És a ’kívül’ nem pusztán felderítetlen fizikai tartományt jelent. A ’kívül’ kívül esik azon, amit jelenleg megértünk – és a megértés nem csupán objektív reprezentáció, hanem viselkedés és megküzdés. Am az agyunk régóta koncentrált másokra. Ezért úgy tűnik, hogy az ismeretlen, kaotikus, nem emberi világot először a szociális agyunk alkotta kategóriákon keresztül kezdtük felfogni. És még ez is téves állítás: amikor először kezdtük felfogni az ismeretlen, kaotikus, nem állati világot, olyan kategóriákat használtunk, amelyek eredetileg az ember előtti állatvilágot képviselték. Elménk sokkal öregebb az emberiségnél. A kategóriáink sokkal öregebbek a fajunknál. A legalapvetőbb kategóriáink – mely bizonyos értelemben a szexuális aktussal egyidős – a nemi kategória: férfi és nő. Fogtuk ennek a strukturált, kreatív ellentétpárnak az ősi tudását, és mindent ezen a lencsén keresztül kezdtünk értelmezni.”* – Kíváncsiság – nem is oly rég még az ember azt hitte, ez is csak az ő fájának, magasabbrendűségének a jellemzője. Ma már tudjuk, a kíváncsiság nagyon is jelen van az állatvilág fejlettebb fajaiban is. Érdekes elgondolkodni azon, vajon miért, és hogyan kódolódik bele az állati agyba ez az igény.

Itt olyan tételek következnek, amelyek a taoizmusban az alapokhoz tartoznak, a mai nyugati világban viszont maga a tűrhetetlen eretnokség.

*„A rendet, az ismerttet a férfiaság szimbolizálja (mint a korábban említett taoista jin-jang szimbólumban a jang). Talán azért, mert az emberi társadalom eredeti hierarchikus szerke-*

zete maszkulin, akárcsak a többi állat között, beleértve a csimpánzokat, amelyek genetikailag, és (vitathatóan) a viselkedésükben a legközelebb állnak hozzánk. Ennek az az oka, hogy a történelem során a férfiak voltak a városok építői, a mérnökök, a kőművesek, a favágók és a nehéz gépek kezelői. A rend az Atyaúristen, az örök bíró, a nagykönyv vezetője, jutalmak és büntetések osztogatója. (Ez azért így mintha túl egyszerű lenne. Érdemes elgondolkodni a mögöttes miérten: hogyan és főként mikor alakult ki a maszkulin hierarchia, mikortól vált egyáltalán tudatos kérdéssé a mindkét nembeli emberek számára, hogy 'ki az úr a házban', a törzsben; mi köze 'férfiuralomnak' a munkamegosztáshoz – egyebek közt ahhoz, hogy a vadászattal járt együtt a fegyverek és az agresszív technikák kezelése, és így tovább. Tudjuk azt is, hogy sok fajnál az utódgondozást a nőstényekre osztotta a fejlődés, ha nem is tudjuk, miért, s az embernél ez sokkal inkább leköti és a 'házhoz köti' a nőket, mint a férfiakat. Furcsa: a fentebb mondottakkal ellentétben nyilvánvalóan Peterson is tudja, hogy fejlett állatfajoknál – pl. az elefántoknál –, nagyon is található matriarchátus. A modern társadalom pedig azt is megmutatta, hogy a nők szinte minden foglalkozásban egyenrangúak, olykor jobbak is, mint a férfiak, még a legkeményebb szakmákban is, kivéve talán a nagy erőlködéseket igénylő fizikai munkákat. Más kérdés, hogy a már kialakult hierarchiakon, renden nehéz változtatni, különösen a fejlett társadalmakban, ahol véd- és dacszövetségek védik a pozícióba kerültek érdekeit – Osman P.)

„A káosz – az ismeretlen – szimbolikusan a nőiséghez kapcsolódik. Részben azért, mert minden, amit ismerünk, eredetileg az ismeretlenből született, ahogy minden élőlény anyától születik. A káosz mater, eredet, forrás, anya; materia, anyag, amiből minden építkezik. ... Pozitív köntösben a káosz lehetőség, ötletek forrása, a terhesség és a születés rejtélyes birodalma. Negatív erőként egy barlang áthatolhatatlan sötétsége, útszéli baleset. Anyamedve, mely szereti a bocsait, minket viszont potenciális fenyegetésnek ítél, és ízekre szaggat.” – Ez nekünk, köznapi halandóknak talán erősen barokkos, ám ne feledjük: Peterson elemzései, szakmájából adódóan, a pszichoanalitikára és a mélylélektanra is támaszkodnak, részben azok nyelvén is szólnak. S a magunk szakterületére lefordítva: aki valami igazán újat, „a tudomány állásán” túllépőt akar létrehozni, annak rendszerint (szándékosak itt a szavak) el kell hagynia a rend rendezett területét, s kilépnie a kaotikus peremvidékre vagy azon túlra is. „Aki dudás akar lenni / pokolra kell annak menni / ott kell annak megtanulni / hogyan kell a dudát fújni.” Fejtő Ferenc ezt „különös varázsú, megejtően édes mérgű népi strófának” nevezi József Attila költészete c. írásában. E „halálosan szép jelmondat” (Fejtő szava) kitűnő jellemzője minden nagyratörő innovációs erőfeszítésnek.

*Embervoltunk kihívásairól:* „Örökké a rendben élünk, és káosz vesz körül bennünket. Örökké ismert tartományban élünk, az ismeretlen közepén. Amikor helyesen közvetítünk a kettő közt, jelentőségteljes feladatot végzünk.

*Megülni ezt a fundamentális kettősséget egyet jelent azzal, hogy egyensúlyra lelünk:* egyik lábunkat szilárdan megvetjük a rendben és a biztonságban, a másikat pedig a káoszban, a lehetőségekben, a gyarapodásban és a kalandban. Amikor az élet hirtelen komoly, lebilin-

cselő és jelentőségteljes; amikor telik az idő, és annyira belemélyedünk abba, amit teszünk, hogy észre se vesszük – ilyenkor pontosan a rend és a káosz határán vagyunk.” Ezt nevezi Csíkszentmihályi Mihály, híressé vált tételével, flow-állapotnak: „amikor tudatunk harmonikusan rendezett, és magának a tevékenységnek a kedvéért szeretnénk folytatni, amit éppen csinálunk.” – Lásd Sir Ken Robinson & Lou Aronica: Az alkotó elem – Fedezd fel, mire születtél, és minden megváltozik, HVG Könyvek, 2010, Iparjogvédelmi és Szerzői Jogi Szemle 2011/4. sz.

*Ámde „A rend nem elég. Nem lehetünk egyszerűen állandóságban, biztonságban, változatlanságban, mert mindig vannak létfontosságú, jelentőségteljes új dolgok, amiket meg kell tanulnunk. Ugyanakkor a káosz is lehet túl sok. Nem bírjuk hosszú ideig elviselni a túlterheltséget, amikor azt tanuljuk, amit még meg kell értenünk. Így az egyik lábunkat meg kell vetnünk abban, amit már elsajátítottunk és megértettünk, a másikat pedig abban, amit jelenleg felfedezünk és tanulunk. Ilyenkor olyan ponton helyezkedtünk el, ahol a létezés rémülete ellenőrzés alatt van, és biztonságban érezzük magunkat, ugyanakkor éberek és elfoglaltak vagyunk. Itt találunk új tanulnivalót és lehetőséget a fejlődésre. Itt lelünk értelemre.”* – A Paradicsomból történt kiűzetetésünk egyik csúf következményének is vehető, hogy az értelem így leírt birodalma oly távol esik a kényelmes nyugalométól.

Most már egyre inkább fölénk tornyosul az ilyesfajta ismertetések Első Szabálya: Tiszteld és tartsd be a területi korlátokat, hogy hosszú életű lehess e műfajban! Így már csak egyetlen, igen megszívlelendő gondolatsort emelünk ki, „A saját múltunkhoz hasonlítsuk magunkat, ne mások jelenéhez!” szabályból. Ennek tárgyalását is lélektani elemzés vezeti fel, s benne a könyv egyik vezérmotívuma: hogyan szól bele a gondolkodásunkba, önértékelésünkbe, s mire ösztönöz ezzel bennünket „a belső kritikus”. Ebből idéztünk a nyitó gondolatoknál is.

Rossz sikertelennek érezni magunkat? Váltunk pályát, mércét! „Kezdhethük magukkal a fekete-fehér szavakkal: 'siker' és 'kudarcc'. Vagy sikeresek vagyunk, összességében, egyedülállóan, mindenre kiterjedően jók, vagy éppen ellenkezőleg, elbukunk, ami összességében, egyedülállóan, mindenre kiterjedően rossz. Ezek a szavak nem hagynak más választást, nincs középút. Viszont egy olyan bonyolult világban, mint amelyben élünk, az ilyesfajta általánosítás (ami valójában a megkülönböztetés sikertelensége) naiv, durva, sőt rosszindulatú elemzés jele. *Ez a bináris rendszer létfontosságú mértékeket és fokozatokat töröl el, aminek nem jó a következménye.*” – Sőt, akár tőle is tanulva, kialakíthatjuk a magunk számára, miféle minősítéssel mérjük a sikerünket és a kudarcunkat. Kellő önuralommal nagyrészt megválaszthatjuk, kiknek a véleménye számít nekünk, s kiké hagy hidegen; milyen eredményekre tartunk igényt – jobb autót, jobb beosztás, jobb társasági körök –, és milyenekre nem.

„Kezdjük azzal, hogy nem csak egy játékban lehet sikert elérni vagy elbukni. Sok játék létezik, pontosabban, sok jó játék – játékok, amelyek megfelelnek a tehetségünknek, produktívan aktivizálnak minket más emberekkel együtt, és az idő múlásával fenntartják, sőt fejlesz-

tik önmagukat. Az ügyvéd egy jó játék. Akárcsak a vízvezeték-szerelő, az orvos, az asztalos vagy a tanító. *A világ számos Léteket kínál. Ha az egyikben nem vagyunk sikeresek, próbálkozunk egy másikkal!* Választhatunk olyat, ami jobban passzol az erősségeink, a gyengeségeink és a helyzetünk sajátos egyvelegéhez. *Továbbá, amennyiben nem segít, ha játékot váltunk, kitalálhatunk egy újat.*”

Játékot váltani? Egyre többek számára ennek a többé-kevésbé rendszeres megvalósítása válik a létformává, s szép nevet is kapott: élethosszig tartó tanulás. Újat kitalálni? Nagyon úgy tűnik, hogy hamarosan mindinkább egy olyan versenybe keveredünk, amelyben szó szerint akár az egész életünk lehet a tét: ez a munkahelyekért folyó verseny nyiladozó újabb szakasza, ahol egymással és a rohamosan fejlődő automatizálással kell versengünk. Ha képesek vagyunk megteremteni a magunk „kék óceánját”, azaz olyan megélhetési területet, amelyen még nem nyüzsög a konkurencia (L. W. Chan Kim & Renée Mauborgne: *Kék óceán stratégia – A verseny nélküli piaci tér*, Park Könyvkiadó, 2008, Iparjogvédelmi és Szerzői Jogi Szemle 2008/4. sz.), megnyerhetjük a fődíjat: az életbenmaradást.

*Dr. Osman Péter*