

Adam Alter

KIJÓZANÍTÓ RÓZSASZÍN,

és más, gondolatainkat,
érzéseinket és viselkedésünket
befolyásoló, rejtett tényezők

A fordítás alapja:
Adam Alter: *Drunk Tank Pink: And Other Unexpected Forces That Shape
How We Think, Feel, and Behave*. Penguin Books, New York, 2014.

© Adam Alter, 2013

Fordította © Pétersz Tamás, 2016

Szerkesztette: Kugler Judit

Borító: Juhász Gábor Tamás

HVG Könyvek
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-358-5

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos
reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában
vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon –
a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2016
Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.
Felelős vezető: Vágó Magdolna vezérigazgató

Anyunak, Apunak, Deannek és Sarának

Tartalom

Előszó	9
--------	---

ELSŐ RÉSZ: A bennünk lévő világ

1. Nevek	15
2. Címkék	36
3. Jelképek	63

MÁSODIK RÉSZ: A közöttünk lévő világ

4. Mások puszta jelenléte	93
5. Mások tulajdonságai	120
6. Kultúra	146

HARMADIK RÉSZ: A körülöttünk lévő világ

7. Színek	181
8. Helyek	207
9. Időjárás és hőmérséklet	234

Utószó	255
Köszönetnyilvánítás	259
Jegyzetek	261
Név- és tárgymutató	285

Előszó

Az *Orthomolecular Psychiatry* című tudományos folyóirat 1979-es évfolyamának utolsó száma egy mára klasszikussá vált cikkel kezdődött, amely börtönigazgatók, futballedzők és kétségbeesett szülők érdeklődését egyaránt felkeltette. A szerző, Alexander Schauss professzor kísérletében 153 egészséges fiatal férfi, egy kutató, két nagy, színes kartonlap és egy jól megvilágított laboratóriumi helyiség szerepelt. A férfiak egyenként léptek be a helyiségbe, hogy egy szokatlan erőpróbán vegyenek részt. A kísérlet úgy kezdődött, hogy a résztvevőknek egy ideig bámulniuk kellett az egyik kartonlapot: egy részüknek mélykék, a többieknek élénk rózsaszín lapot mutattak. Egy perc elteltével a kísérlet vezetője megkérte a résztvevőket, hogy emeljék fel a karjukat a testük elé, ő pedig akkora lefelé irányuló nyomást fejtett ki rájuk, hogy visszakényszerítse a karjukat az oldalukhoz. Míg a férfiak újra erőt gyűjtöttek, a kutató gyors jegyzeteket készített, majd megismételte a kísérletet, ám ezúttal az erőpróba előtt arra kérte a résztvevőket, hogy a másik kartonlapot vegyék alaposan szemügyre.

Schauss meglepő eredményeket kapott. Két fő kivétellel mindenki sokat veszített az erejéből, miután a rózsaszín lapot nézte, és szinte alig tanúsított ellenállást a karjára gyakorolt nyomással szemben. A kék kartondarab viszont nem csökkentette az erejü-

ket, akár az első, akár a második erőpróba előtt mutatták meg nekik. Úgy tűnt, a rózszaszín időlegesen kiszívja az ember erejét.¹

Schauss egy második kísérletet is elvégzett, hogy kiderüljön, az eredmény nem a véletlen műve-e. Ezúttal pontosan megmérték az erőhatást: arra kérte a 38 részt vevő férfit, hogy szorítsanak meg egy rugós erőmérőt. Egytől egyig kisebb erővel szorították meg a készüléket, miután egy ideig a rózszaszín kartonra meredtek.

Schauss Egyesült Államok-szerte hirdetni kezdte az élénk rózszaszín csodálatos nyugtató hatását. Az egyik, a tévé által is rögzített előadásán a duzzadó izmú Mr. Kalifornia könnyedén bemutatott néhány bicepszgyakorlatot, ám miután a rózszaszín kartonlapot bámulta, egyetlenegy sem volt képes végrehajtani. A szín erőteljes hatásából kiindulva Schauss javaslatot tett: a börtönfelügyelőknek rózszaszín cellákba kellene zárniuk a nehezen kezelhető foglyokat. Az Egyesült Államok Központi Haditengerészeti Büntetőintézetében, a washingtoni Seattle-ben két tiszt rózszaszínre festett néhány cellát. Gene Baker altiszt és Ron Miller kapitány, a létesítmény parancsnoka, 7 hónapon át figyelte, ahogy az újonnan érkező, dühös, felindult elítéltek belépnek a cellákba, majd 15 perccel később nyugodtabban jönnek ki onnét. Az újonnan érkező foglyok rendszerint agresszívek, a 7 hónapos tesztidőszak alatt azonban a tisztek egyetlen erőszakos esetről sem számoltak be.

A módszer csodálói a vállalkozószellemű tisztekről „Baker–Miller-rózszaszínnek” nevezték el a színt, és országszerte más büntetés-végrehajtó intézetek is ugyanilyen ráógumiszínűre festettek néhány különleges cellát. A kaliforniai San José egyik börtönében néhány fiatal elítélt annyira legyengült a rózszaszín cellában, hogy ott töltött idejüket napi néhány percre kellett korlátozni. Amikor aztán a kisebb vidéki fogdák is elkezdték rózszaszín cellába zárni az erőszakos, kötekedő részegeket, a színt – nem hivatalosan – kijózanító rózszaszínre keresztelték.

Az 1980-as évek elejére a „kijózanító rózsaszín”-jelenség kisebb kulturális szenzációvá nőtte ki magát. Schauss egyszer csak azt vette észre, hogy megviselt pszichiáterek, fogorvosok, orvosok, tanárok és szülők is élénk rózsaszínre festik lakásuk falát. A szociális lakások belseje is rózsaszín lett, és az illetékesek az erőszakos viselkedésformák hirtelen csökkenéséről számoltak be. A busztársaságok úgy törték le a vandalizmust, hogy járműveiket élénk rózsaszín ülésekkel látták el. Ha a United Way jótékonyági szervezet munkatársai rózsaszín egyenruhát viseltek, az emberek kétféle módon adakoztak, mint általában. A Coloradói Állami Egyetem és az Iowai Egyetem futballedzői rózsaszínre mázoltatták a vendégcsapat öltözőjét, hogy így próbálják gyengíteni ellenfeleiket, míg a helyi sporttestületek elő nem írták, hogy a hazai és a vendégcsapat öltözőinek teljesen egyformáknak kell lenniük. Tex Schramm, a Dallas Cowboys futballcsapatának veterán edzője felhívta Schausst, és megkérdezte, szerinte az ő csapatának is ezt a stratégiát kellene-e követni. A gyengébb bokszolók rózsaszín nadrágban léptek a ringbe, és néha sikerült is legyőzniük sokkal esélyesebbnek tartott ellenfelüket.²

A kijózanító rózsaszínre az agressziótól a hiperaktivitáson át a szorongásig és a versenysztratégiáig egy sor különféle probléma ígéretes megoldásaként tekintettek. A színt lázas tudományos érdeklődés övezte egészen az 1990-es évek végéig, és bár a kutatások egy része csak gyengébb bizonyítékokat talált a hatásra, más esetekben később is demonstrálni tudták.³ Schauss a mai napig „nem gyógyszerészeti érzéstelenítőnek” nevezi a kijózanító rózsaszínt, és több mint három évtizeddel a szín drámai színre lépése után még mindig több tucat vizsgálatot végez évente.

Ez a könyv azt próbálja feltárni, hogyan alakítja a kijózanító rózsaszín és sok más rejtett tényező a gondolkodásunkat, az érzéseinket és a viselkedésünket. Egyes formái, mint a kijózanító rózsaszín, a semmiből bukkannak fel és válnak kulturális ikonná.

Mások, mint a napfény és a szép nők hatásai, már régóta előkelő helyet foglalnak el a népi bölcsességek között, bár az efféle bölcsességek általában nem tudják megragadni az emberi viselkedés összetettségét. Léteznek olyan tényezők is – például a gyermekeknek vagy új üzleti vállalkozásoknak adott nevek –, amelyek a szemünk előtt rejtőznek: anélkül vezérlik mindennapi gondolatainkat, hogy bármiféle fogalmunk lenne a befolyásukról. Ha megértjük ezeket, azzal nemcsak a kíváncsiságunkat elégítjük ki, de munkára is foghatjuk őket a jó érdekében, vagy csökkenthetjük a hatásukat, hogy megelőzzük a rosszat. Némelyikük okosabb döntésekre és örömtelibb eredményekre vezet, míg mások hátráltatják az egészségünkért és jóllétünkért folytatott küzdelmünket. Ezek a tényezők (vagy ahogy a pszichológusok nevezik őket, *kulcsingerek*) számtalan alakot ölthetnek, de alapjában három különböző világból érkeznek: a magukat a fejünkbe befészkelő apró kulcsingerekből felépülő mentális világból, a bennünket összekötő társas világból és a bennünket körülvevő, tágabb fizikai világból. Mindannyian a *bennünk* lévő, a *közöttünk* lévő és a *körülöttünk* lévő világ – és a gondolataink, érzéseink és viselkedésünk befolyásolására képes rejtett hatásuk – folyamatosan alakuló termékei vagyunk.

ELSŐ RÉSZ

A bennünk lévő világ

1

Nevek

A nominatív determinizmus születése

Amikor Carl Gustav Jung, a 20. század egyik leghíresebb pszichiátere egy ízben eltűnődött, vajon miért foglalkoztatja annyira az újjászületés koncepciója, villámként hasított belé a felismerés: a neve azt jelenti, hogy „fiatal”, és eszmélése óta nagyon érdekelte a fiatalság, az öregedés és az újjászületés jelensége. A 20. század elejének más neves pszichiáterei más-más területeket kutattak, de mint azt Jung elmondta: „Herr Freud (akinek a neve németül örömet jelent) az örömelvet hirdeti, Herr Adler (sas) az akaraterő hatalmát, Herr Jung (ifjú) pedig az újjászületés gondolatát.” Jung meg volt győződve arról, hogy a születéskor kapott név kijelöli a sorsunkat.

Sok évvel később, 1994-ben a *New Scientist* folyóirat olvasói rovata közölt egy levelet, melynek írója *nominatív determinizmus*-nak nevezte a jelenséget, ami szó szerint „név által meghatározott kimenetelt” jelent.¹ A levélíró azt is megemlítette, hogy két urológus szakértő, dr. A. J. Splatt (kb. loccsanás) és dr. D. Weedon (*wee on*: rápisil) cikket írt a *British Journal of Urology* című szakfolyóiratba a fájdalmas vizelés problémájáról.² Rengeteg hasonló, beszédes név létezik. Anglia és Wales jelenlegi főbíróját Igor Judge-nak (bíró) hívják; Laws (törvények) nevű kollégája a fellebbviteli bíróságon tevékenykedik. A sport világában Anna Smashnova