

TARTALOM

ÉRTELMET TALÁLNI

AZ ÉRTELMETLENSÉGBEN

Bevezetés a mágikus túlgondolásba

13

EGY

TE LENNÉL AZ ANYÁNK,

TAYLOR SWIFT?

Feljegyzések a holdudvarhatásról

23

KETTŐ

ESKÜSZÖM, HOGY BEVONZOTTAM

A DOLGOT

Feljegyzések az arányossági torzításról

47

HÁROM

EGY MÉRGEZŐ PÁRKAPCSOLAT NEM MÁS, MINT EGY EGYSZEMÉLYES SZEKTA

Feljegyzések az elsüllyedt költségek csapdájáról

73

NÉGY

A KIBESZÉLÉSHIPOTÉZIS

Feljegyzések a nullakockázatú torzításról

95

ÖT

MILYEN ONLINE HALDOKOLNI?

Feljegyzések a túlélési torzításról

119

HAT

HERGELJÜK BE MAGUNKAT!

Feljegyzések a gyakorisági illúzióról

139

HÉT

A BELSŐ CSALÓ

Feljegyzések a túlzott magabiztosságról

165

NYOLC

SÖRRE BOR, BÁRMIKOR

Feljegyzések az igazság illúziójáról

189

KILENC

BOCSI, HOGY KÉSTEM,

BIZTOS RETROGRÁDBAN VAN A MERKÚR

Feljegyzések a megerősítési torzításról

209

TÍZ

NOSZTALGIAPORNÓ

Feljegyzések a deklinizmusról

227

TIZENEGY

**A KÖZÉPSZERŰ KÉZMŰVESSÉ VÁLÁS
ÉLETMÓD-VÁLTOZTATÓ VARÁZSA**

Feljegyzések az IKEA-hatásról

247

Köszönetnyilvánítás 265





ÉRTELMET TALÁLNI AZ ÉRTELMETLENSÉGBEN

Bevezetés a mágikus túlgondolásba

*„Mit ér a világ, ha nem úgy van berendezve,
ahogyan szeretnéd?”¹*

– TONI MORRISON: *DZSESSZ*

Számtalan változatos és értelmetlen módszert próbáltam már ki annak érdekében, hogy kiszabaduljak a saját fejemből.

Például egy kifejezetten felnőtteknek kialakított állatsimogatóba is ellátogattam. És egy brit akcentusú számítógépes hang által vezetve igyekeztem meditálni tanulni. És felvásároltam egy halom „Agypor” fantázianevű, kétes eredetű étrend-kiegészítőt, ugyanis akkoriban kábé porszerűnek éreztem a saját agyamat is. Az elmúlt években számtalan alkalommal kerestem rá a Google-ön az *ok nélküli rettegés* jelenségére –

1 Vághy László fordítása.

mintha önmagában az a cselekménysor, hogy egy robot felé kitárom az érzéseimet, segíthetne a problémáim megoldásában. Faltam az olyan nőkről szóló podcastokat, akik hirtelen „kattantak be” – egyszerre taszítottak és felcsigázták az érdeklődésemet azok, akik látványos módon kinyilvánították az örületüket. Milyen nagyszerű is lehet csak úgy „bekattanni”! A leginkább filmbe illő próbálkozásom a saját mentális rehabilitációmot tekintve Szicíliában esett meg, ahol fűszernövényeket szedtem egy gazdaságban a fényszennyezéstől mentes égbolt fényei alatt. (Éjjelente errefelé olyan közeliek a csillagok, hogy azt érezheted, egyenesen a szádba hullanak – mesélte nekem az ott élő farmer, és a szívem ettől egyenesen a torkomba ugrott.) Több-kevesebb sikerrel mondhatjuk, hogy mindent megtettem, amit csak ki tudtam találni, hogy kiléphessek a túlterheltség és a túlfogyasztás ördögi köréből, mely a dühöngő 2020-as évtizedben egyenlővé vált az életemmel. Bármit megtettem volna azért, hogy képes legyek valamiféle perspektívába helyezni a mentális egészségemmel kapcsolatban megélt szükségállapotot, melyet az évtized javában csak próbáltam racionalizálni.

Minden generációnak megvan a saját válsága. A hatvanas-hetvenes években élt emberek igyekeztek lerázni magukról a kézzelfogható önkényuralmat, küzdöttek az egyenlő jogokért, lehetőségekért a választójog, a munka, a tanulás, a társadalmi mobilitás kapcsán. Ezek a szervezet válságai voltak. De ahogy elértünk az ezredfordulóra, a küzdelmeink elkezdtek befelé fordulni. Paradox módon minél előrébb haladtunk a kollektív fejlődés terén, egyéni szinten annál rosszabbul éreztük magunkat a bőrünkben. A mentális rossz közérzetrel kapcsolatos diskurzusok a tetőfokukra hágtak. 2017-ben

a *Scientific American* hozta le, hogy a nemzet mentális egészségi állapota radikálisan csökkent a kilencvenes évek óta, és az öngyilkosságok aránya harmincéves csúcson áll. Négy évvel később a CDC² kutatása szerint a fiatalok 42 százaléka élt meg olyasféle reménytelenséget vagy szomorúságot az elmúlt két hétben, hogy emiatt képtelenek voltak elvégezni a szokásos napi feladataikat. A *The National Alliance on Mental Illness*³ jelentése szerint 2020 és 2021 között a hozzájuk befutó segélykérő hívások száma 251 százalékkal emelkedett meg. Egy „információs kornak” elkeresztelt időszakban élünk, de mintha az életnek egyre kevesebb értelme lenne. Elszigetelődtünk egymástól, fásultak vagyunk, kiégetett bennünket az internet, és a „határállítás” zászlaja alatt kivágyuk a szeretteinket az életünk szövetéből. Mindemellett nem vagyunk képesek elfogadni vagy megérteni más emberek döntéseit, néha még a sajátjainkat sem. A gépezet egyértelműen meghibásodott, és mi csak próbáljuk megtalálni a saját menekülőutunkat. Frantz Fanon marxista filozófus 1961-ben ezt így fogalmazta meg: „Minden generációnak viszonylagos sötétségéből kell felfedeznie a saját küldetését, és beteljesítenie vagy megtagadnia azt.” Úgy tűnik, a mi generációnk küldetésének alapja nem más, mint az elménk.

A modern irracionálissal kapcsolatos megszállottságom akkor kezdődött, amikor épp egy szektákról szóló könyvön dolgoztam. 2020-at írtunk, és a szektaszerű befolyásolás mechanizmusainak vizsgálata az év egzisztenciális bonyodalmai-

2 Betegség-ellenőrzési és Megelőzési Központ – Centers for Disease Control and Prevention.

3 A Mentális Betegségek Nemzeti Szövetsége.

nak tükrében teljesen új megvilágításba helyezte a 21. századi örület sokféle arcát. Az emberiség felfoghatatlan mennyiségű új és szórakoztató módszert dolgozott ki a disszociálásra az új évezred során: például a szélsőséges összeesküvés-elméletek bekerültek a gondolkodás főáramába, de a hírességek imádata is már szinte hallucinatív csúcspontra hágott. A Disney-felnőttek és MAGA⁴-zelóták⁵ nosztalgiától megrészegülve, kiütve hevernek, fuldokolva a múlt kiméráinak képében. Ezen tévhitek, a furcsától indulva egyenesen a háborús uszításig, színes forgatagként tárultak elének, ám egyetlen dologra biztosan rávilágítottak: a valóságérzékelésünk mostanság teljes mértékben kisiklott.

Szerintem az egyetlen elfogadható magyarázatot erre a kollektív begombázásra a *kognitív torzítások*⁶ adják: olyan gondolkodási vagy logikai hibák, melyek azért lépnek fel, mert az agyunk nem tudja tökéletesen feldolgozni a minket körülvevő világ információit. A szociálpszichológusok több száz kognitív torzítást jegyeztek le az elmúlt évszázad során, de a „megerősítési torzítás” vagy az „elsüllyedt költségek csapdája” került elő legtöbbször a kutatásaim során. Csupán néhány ilyen tanulmányt kellett átnéznem ahhoz, hogy kikristályosodjon előttem korszellemünk általános logikátlanságainak java része – ehhez tartoznak azon fura jelenségek, mint például, hogy egyetemi diplomával rendelkező emberek képesek a baráti találkozóikat a Merkúr kozmoszban elfoglalt pozíciója alapján

4 Make America Great Again – Tegyük újra nagygyá Amerikát!

5 Fanatikuskok.

6 Magát a fogalmat 1972-ben alkotta meg két viselkedési közgazdász és legjobb barát: Amos Tversky és Daniel Kahneman.

megszervezni, vagy hogy a szomszédunk nem oltatja be magát egy veszélyes vírus ellen, mert egy színes jóganadrágos youtuber azt mondta neki, hogy a vakcina „megváltoztatja a DNS-ét”. A kognitív torzítások számtalan saját irracionálisomra is magyarázatot adtak, olyan személyes döntéseimre, melyeket sosem tudtam megindokolni. Például arra, hogy kitartottam egy csupán szenvedést hozó párkapcsolat mellett a húszas éveim elején, vagy azon készítetésemre, hogy általam kitalált konfliktusok alapján ellenségeket gyűjtögessek az interneten. Fel kellett fejtennem ennek a működési mechanizmusát. Meg kellett értenem, és tudatosnak kellett lennem azzal kapcsolatban, hogyan is működnek ezek a saját magunk által megkreált mentális bűvésztrükkök, és hogyan is keverednek össze az információs túlterheltséggel, ami aztán olyasféle puszkaporos hordót hoz létre, mint amikor rossz irányt vesz egy kémiakísérlet, például Mentost dobunk a cukormentes kólába.

Az elménk az emberi döntéshozatal hajnalától kezdve becsap bennünket. A természeti világból beáramló információk már önmagukban túl soknak bizonyultak ahhoz, hogy feldolgozzuk őket – minden egyes faág színének és méretének be-kategorizálásához máris több idő kellett volna egy teljes életnél. Szóval a régi időkben élt emberek agya megalkotta ezeket a kitérőket, melyek a túlélés érdekében könnyebbé tették környezetünk megértését. Az elme sosem volt teljes mértékben racionálisnak mondható, inkább *erőforrás-racionalitással* élt, aminek fő célja, hogy véges időnket összeegyeztessük korlátozott memóriaraktárunkkal és azon készítetésünkkel, hogy olyan élményeket keressünk, melyektől értelmesnek érezhetjük a létezésünket. Korszakokkal később a feldolgozandó részletek mennyisége és a döntések sokasága konfettiként és