

Burány Judit Rita¹

A tetoválás szerepe a harci stressz csökkentésében

A harci stresszről

A harci stressz létezéséről már az ókortól olvashatunk, ám betegséggként a modern korban kezdték definiálni, a tömeghadseregek kialakulása és az ipari forradalom során megjelenő, egyre nagyobb pusztítást okozó fegyverek következtében. Addig parancsmegtagadónak tekintették a lelkiileg összetört, így nem szabálykövetően viselkedő katonákat, s ellenük fegyelmi eljárást indítottak. De ettől fogva akkora arányban érintette a katonákat a probléma, hogy azt már nem lehetett az addig bevált eljárással „kezelni”.²

Az először nosztalgiának nevezett jelenséget már a 17. században leírták, a tünetek közt említve a honvágyat, a nagy fokú agressziót és fegyelmi problémákat, a társaktól való elidegenedést, a szorongást és a bizalmatlanságot.³ Megfigyelték, hogy ha ilyen esetben a katonák rövid időn belül nem térhetnek haza, annak végzetes kimenetele is lehet, így kezelésként a hazatérést vagy annak kilátásba helyezését javasolták.⁴ A vietnámi háború azonban rávilágított, hogy ez nem kielégítő megoldás, mivel ez a helyzet újabb tünetegyütteshez vezetett, az úgynevezett *short-timer's szindrómához*, amely megnövelte mind a fizikai, mind a pszichés sérülések lehetőségét. Azoknál a katonáknál, akiknél közeledett a hazatérés pillanata, csökkent a morál és a harci kedv, veszélyeztetve ezzel saját hazatérésüket, egyben társaik életét. Ehhez drogfogyasztás és egyéb visszaélések is társultak.⁵

Magát a stressz elnevezést Selye János orvos és vegyész használta először a szervezetben tapasztalható fiziológiai változásokra mint specifikus válaszra

¹ Doktorandusz, Nemzeti Közszolgálati Egyetem Hadtudományi Doktori Iskola; történelem és állampolgári ismeretek tanár; e-mail: burany.nagy@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0837-9400>

² BARNA 2019.

³ BARNA 2019.

⁴ VÖLGYI 2018.

⁵ BARNA 2019.

valamilyen igénybevétel során. Az ilyen típusú változásokat kiváltó hatásokat stresszoroknak nevezte el. Többféle élethelyzet válthat ki stresszhatást, mint munkahelyi vagy magánéleti gondok, izoláció, veszélyhelyzet, pánikállapot, gyász, súlyos betegség vagy baleset.

Völgyi Zoltán pszichológus a harci stressz kapcsán elkülöníti egymástól a „harctéri stressz” és a „műveleti stressz” fogalmát. A harctéri stresszorok által kiváltott szervezeti hatást harctéri stressznek, az általa kiváltott viselkedést pedig harctéri stresszreakciónak definiálja, míg a műveleti stresszorokat és a harctéri stresszorokat együttesen harci stresszoroknak, az általa kiváltott szervezeti választ harci stressznek, az ezzel együtt járó viselkedést pedig harci stresszreakciónak. Műveleti stressz alatt a kifejezetten műveleti helyzetben hirtelen fellépő, nagy intenzitású műveleti stresszorokat érti (például közvetlen életveszély megtapasztalása, saját vagy társ sebesülése, társ halála).⁶

A harctéri stressz önmagában még nem tekinthető negatív jelenségnek, de azonnal rombolóvá válik, ahogy párosul más jellegű stresszorral (például: otthoni problémák, elhelyezés, ellátás, felelősség, félelem), aminek következtében csökken a hatékonyság. Alapesetben ez módosult tudatállapotot eredményező, pozitív drukk, amely hozzásegít az eszményi teljesítmény eléréséhez. A jelenség létezése régóta ismert, például a tradicionális kínai kultúra harcművészei *wu chin*-nek nevezik ezt az állapotot,⁷ a nyugati világ modern sportpszichológusai „fehéren izzó pillanatnak” vagy „eszményi teljesítményállapotnak”.⁸ Ennek elérése sosem a véletlen műve, előfeltétele a következetes, elhivatott tanulás és gyakorlás, és az ebből fakadó kiegyensúlyozott, önbizalommal és pozitív várakozással teli lelkiállapot. Ilyenkor nem lehet vezérelni a düh és mások legyőzésének, megsemmisítésének a vágya, kizárólag az önmagunkon való túllépés lehetősége. Bízunk magunkban és felkészültségünkben, így nincs okunk elkeseredett élet-halál harcra vizionálni. Kimagasló teljesítményt kizárólag ilyen állapotban lehet elérni, ám maga az állapot önmagában még nem garancia az eszményi teljesítményre. Ez az aktív pozitív állapot, amelyet nem könnyű elérni és fenntartani, ezért maradt fent számos legenda vagy történelmi tény rettegett (anti)hősökről, akiket a düh, a bosszúvágy és a gyűlölet motivált, mégis legyőzték ellenfeleiket. Mindenre elszántak voltak akaratuk érvényesítése érdekében, és nemegyszer számos követőre találtak. Ezt az állapotot aktív negatívnak nevezik, amelyben

⁶ VÖLGYI 2018.

⁷ ÚJVÁRI 1986.

⁸ LOEHR 2008.

ugyan csak 60%-át lehetséges nyújtani valódi képességeinknek, ám ez mégis magasabb, mint a 25–40%-os sikerrel kecsegtető passzív pozitív⁹ és a csupán 10%-os sikerlehetőséget garantáló passzív negatív¹⁰ állapot.¹¹

A győzelem ugyan kivívható az aktív negatív állapotban is, a harctéri stressz tüneteinek megelőzése vagy enyhítése azonban nem. Álláspontom szerint a harctéri stressz kizárólag akkor lehet előremutató, a harci stresszorok akkor nem vagy kevésbé traumatizálnak, ha a katonák a pozitív tudatállapotok egyikével vértetik fel magukat. Bizonyos helyzetekben csak az aktív pozitív állapot lehet sikeres, más helyzetekben azonban sürgősen, elegendő a passzív pozitív. A passzív pozitív állapotból hiányzik a küzdeni vágyás, így nem ideális a háborús katonai műveletekhez és a szélsőséges körülményekhez, azonban több válságkezelő művelethez (például békefenntartás, békemegerősítés, humanitárius segítségnyújtás, katasztrófakezelés, mentor- és kiképzőműveletek) és a békeidőszaki műveletekhez kiváló mentális állapot nyújt. A passzív pozitív kiegyensúlyozott, tartós, energiát feleslegesen nem pocsékoló, mégis éber lelkiállapot, amelyből szükség esetén könnyű elmozdulni az aktív állapot irányába (például váratlan terrorcselekmény vagy felkelés esetén). Olyan helyzetekben is hasznos, mint a betegségből, balesetből való felépülés, a hadifogság vagy az ítéletre várakozás.

A pozitív lelkiállapot meggyőződés szerint kizárólag olyan harctevékenységek során érhető el, amelybe a katona saját döntés vagy erkölcsi megfontolás alapján bocsátkozik, kényszerítés következtében sosem alakulhat ki, semmilyen prevenció bevetésével. Ahogy Barna B. hadnagy¹² is rámutat, a szabad (saját, személyes) döntés hiánya nagy fokú szorongáshoz és stresszhez vezethet, amellyel az intervenciók erőfeszítései hatása csökken, esetenként inverzzé válik.

A hagyományos katonai művelet napjainkban ritka a jóléti társadalmakban, támadásra nem számítunk a hasonló értékrendet valló államok felől, amelyeket T. P. M. Barnett biztonságpolitikus „magként” definiál.¹³ Minél ritkábban tapasztalunk meg rendkívüli helyzetet, annál védtelenebbek vagyunk vele szemben, és ha a felkészítés sem volt megfelelő, a csata jellemzően az aktív negatív (támadó) és a passzív negatív (támadást elszenvedő) felek közt dől el. Utóbbinál elkerülhetetlen lesz a traumatizálódás, ráadásul a komplex traumával is számolni kell,

⁹ Kedélyes szemlélődés, a „vagy sikerül valami, vagy nem, én elfogadom” állapota.

¹⁰ A „minék próbálkozni, úgysem sikerülhet” állapota.

¹¹ LOEHR 2008.

¹² BARNA 2019: 154.

¹³ BARNETT 2005.

amelyről akkor beszélhetünk, ha a (harci) stressz élményén felül a személy emberi méltóságának csorbítása, vagyis szándékos megszegényítés történik.¹⁴ Ez megint csak az aktív negatív tudatállapot velejárója, ilyen helyzetben kifejezetten vágyik valaki ellenfele emberi méltóságát is elvenni a fizikai győzelem mellett.¹⁵

A stresszreakciók típusai

A stresszreakciók három, időben jól elkülöníthető csoportra bonthatók. Az ASR¹⁶ azonnali választ takar, amikor a traumát követően a tünetek 2-3 napon belül jelentkeznek a legerősebben. Az ASD¹⁷ hosszabb idő elteltével jelentkezik, a stresszhatás utáni megközelítőleg 3.-4. naptól egészen a 4.-5. hétig tartó periódusban. A harmadik csoport a PTSD,¹⁸ azaz a poszttraumás stressz-zavar, amely időben a legelhúzódóbb stresszválasz, hetekkel, hónapokkal később is megjelenhet a stresszhatást követően.¹⁹

A PTSD-vel szükséges kiemelten foglalkozni, mivel egy 1984-es vizsgálat alapján a mentális sérülések körülbelül 40%-a a harci stresszt követő 1 éven belül jelentkezett,²⁰ és a 2000-es évek két nagy fegyveres konfliktusát, az iraki és az afganisztáni háborút követően pedig az Amerikai Egyesült Államokban korábban sosem tapasztalt mértékben jegyezték fel PTSD-ben szenvedő katonákat.²¹ C. S. Myers pszichiáter írta le elsőként a tünetegyüttest, *shell shock*-nak (gránátosok) nevezte el. Megfigyelései szerint a betegségben szenvedőknél „megállíthatatlan remegés, járászavar, görcsök, gyomor- és bélpanaszok, testrészek bénulása vagy érzéketlensége fájdalom-ingerre, huzamos depresszió, üveges, üres tekintet, olykor a beszédképesség elvesztése, eltompultság, sőt a halló- és látóképesség időleges elvesztése” szerepelt.²² A gránátosok elnevezés is mutatja, hogy kezdetben a robbanások közvetlen fizikai hatásának tartották a megmagyarázhatatlan jellegzetességeket. Idővel aztán egyre gyakrabban tapasztalták a tüneteket olyan

¹⁴ BARNA 2019.

¹⁵ LOEHR 2008.

¹⁶ *Acute stress reaction.*

¹⁷ *Acute stress disorder.*

¹⁸ *Posttraumatic stress disorder.*

¹⁹ BARNA 2019: 151.

²⁰ BARNA 2019.

²¹ SZŰCS 2015.

²² VÖLGYI 2018: 275.

személyeknél is, akik nem voltak elszennvedői robbanásoknak, ebből következően a kutatók számára egyre valószínűbb volt a pszichés tényezők szerepe a betegségek kialakulásában. Az I. világháború állóháborús szakaszába lépve a „megszokott” tünetekre addig nem ismert panaszok épültek rá, mint a bénulás, a vakság, az amnézia, amelyeket sok esetben fejfájás, aluszékonyság, depresszió és magas fokú szorongás egészített ki.²³ Erre még a *soldier's heart* (katonaszív) elnevezésű tünetcsoport is ráerősített, amely légszomjban, izzadásban, émelygésben, hasmenésben, mellkasi fájdalmakban, a pulzusszám emelkedésében jutott kifejezésre, sőt, a katonák a harcok visszaidézésekor is fájdalmas szenvedést mutattak. Egyes megfigyelések alapján az úgynevezett *soldier's heart* tünetcsoport esetén a panaszokat a kivonás, a frontvonalból való hátraküldés és a pihentetés csökkentette, mint annak idején a „nosztalgia” esetén is megállapították.²⁴

A mai ismeretek alapján elmondható, hogy a PTSD kialakulásához vezető legfontosabb tényező a traumának való kitettség gyakorisága, intenzitása és lefolyásának hosszúsága. Megfigyelték, hogy gyakrabban szenvednek PTSD-ben bizonyos szerepkörök alanyai, mint az egészségügyi személyzet, akik összegyűjtik a holtak földi maradványait, és a temetésekkel kapcsolatos teendőket végzik, valamint a harctámogatók, akik gyakran közvetlen ágyú-, illetve rakéta-tűznek vannak kitéve. A tünetcsoport jellegzetes megnyilvánulásai a visszatérő rémálmok, az adott élethelyzet által kiváltott, esetenként a valósággal keveredő emlékképek, az alvászavarok, a dühkitörések, az ingerlékenység, a koncentrációs zavarok és a túlzott éberség. A kiváltó okok a harc folyamatában keletkeznek, viszont az ezek által okozott tünetek általában a hazatérés után jelentkeznek. Hiába szűnnek meg a stresszt kiváltó harctéri körülmények, a stresszorok megmaradnak.²⁵ Györfy Ágnes²⁶ pszichológus szavaival élve: „Olyan, mintha az élményfeldolgozás folyamatában »elakadna a lemez« és a katona nem tudna továbblépni. Másképpen fogalmazva: mintha a trauma örökké az »itt és most«-ban történne.”²⁷ A PTSD jellemzői összegezve: 1. A traumát kiváltó események újraélése. 2. Az elkerülés. 3. Az izgatottság. 4. A negatív gondolatok és a bűntudat. Nem minden PTSD-s produkálja a tünetek mindegyikét.²⁸

²³ BARNÁ 2019.

²⁴ VÖLGYI 2018.

²⁵ HÉREGI–DUDÁS 2021.

²⁶ Az MH Egészségügyi Központ Honvédkórház Mentálhigiénés Alosztályának vezetője.

²⁷ SZÜCS 2015.

²⁸ HÉREGI–DUDÁS 2021.

Testre írt jelek különleges lélektani helyzetben

Szükséges leszűkíteni a kört azokra a testre írt jelekre, amelyek egyáltalán szóba jöhetnek a tanulmányban vizsgált szempontból, mivel a tetoválások és egyéb testmódosítások²⁹ óriási fogalomkört képeznek.

Tetoválásra és testfestésre utaló jelek már őskori barlangrajzokon³⁰ és a leg-regebbi fellelt múmiákon is feltűnnek³¹ (1. ábra).



1. ábra: Ókori tetovált múmiák

Forrás: KRUTAK 2015 és KRUTAK – DIETER-WOLF 2017 alapján a szerző szerkesztése

A szokás rendszerezését nehezíti, hogy nemcsak térben és időben eltérő, de ugyanabban a kultúrában is különféle motivációkkal jelent meg. Ha úgy közelítjük meg a kérdést, hogy ki dönt a testmódosításról, akkor három nagy csoportot különíthetünk el: véletlen, önként vállalt vagy nem önként vállalt jelek. Kutatásaim alapján különleges lélektani helyzetekben az önként vállalt jelekre kell fókuszálni, illetve kis részben a nem önként vállalt testmódosítások egy típusa is jelenthet segítséget a viselőjének.

²⁹ Hegtetoválás, *scarification*, *body modification* (például lábelkötés, koponyatorzítás, koponyalékelés, implantátumok beültetése, testékszerek használata), testfestés, vágott, szúrt és égetett sebek, csonkítások.

³⁰ BURENHULT 1995; BONGIONNI 2003.

³¹ IVANICS 2005; KRUTAK 2015, KRUTAK–DIETER-WOLF 2017.

Olyan, nem önként vállalt jelek, amelyek külső kényszer hatására, negatív jelentéstartalommal kerültek az emberek bőrére, mint például a számtetoválások a koncentrációs táborokba hurcoltakra, nem nyújtanak segítséget viselőiknek, ellenkezőleg. Ám léteznek azok a nem önként vállalt jelek, amelyek az adott közösség hagyományrendszerébe tartoznak, így a viselőnek nincs választása, kívánja-e viselni, vagy sem. A jel megszületése viselőjét mégis olyan előnyökhöz juttatja, amelyekkel addig nem bírt. Ezek jellemzően az élet kiemelt pillanataiban szerezhetők be, amelyek egyfajta nehézséget, kihívást támasztanak a viselő felé, és a jelek azt hirdetik, hogy a viselő sikeres választ adott egy-egy rendkívüli lélektani helyzet által támasztott kihívásra. Idesorolhatók azok a többlépcsős felnőtté avatási, beavatási szertartások, amelyek során a fiataloknak nemegyszer testi és mentális kínokat kell átélniük ahhoz, hogy a közösség teljes értékű tagjává fogadja őket. Erről még esik szó a későbbiekben.

A modern világban hasonló célt szolgáló, az alvilági bűnszervezetek vagy galerik³² védjegyének számító tetoválások ellentétes hatásmechanizmust fejtenek ki (2. ábra).



**Mara Salvatruche-tag
napjainkban**



Yakuza-tag 1949.

2. ábra: Bűnszervezetek tetoválásai

Forrás: www.allthatsinteresting.com és www.npr.org alapján a szerző szerkesztése

³² Yakuza, Hells Angels, Mara Salvatrucha stb.

Jellegzetes ábrákat szigorúan tilos nem tagoknak hordania, ám nehéz lenne azt állítani, hogy a viselő önként vállalta a tetoválást, egyben mindazt, amivel ez az életút jár. A szociokulturális háttér egy szintig predesztinálja, hogy ki kerül olyan élethelyzetbe, hogy mindennapi túlélése egy ilyen tetoválás megszerzésén múljon. Ezek az ábrák az aktív negatív tudatállapot elérését segítik elő, hiszen ezen emberek élete folyamatos harci készültségben telik. A minták célja, hogy az ellenfél irányába fokozzák viselőjük dühét, egyben elrettentésül szolgáljanak. A jelenség nem új keletű, korai iskolapéldája a pikt kelta törzsek harci testfestése és tetoválása, akiknek neve is azt jelenti, hogy „festett, tarka, díszes”.³³ A modern korba lépve a (vér)bosszút hirdető ábrákat emelhetjük ki.³⁴

Ezek a nem önként vállalt helyzetek és az ezek következtében vagy ezek részeként szerzett kitörölhetetlen jelek nem a szabad választásról szólnak, hanem a más emberek által előre lefektetett úton való „sikeres” haladás következményei. Viselőjük beleszületett vagy belekényszerült abba a közegbe, ahol nincs más választása, ha élni, érvényesülni szeretne. A tetoválás hatása kétes kimenetelű, lehet pozitív vagy negatív is. A 21. században morálisan megkérdőjelezhető az a „segítség”, amelyet e jelek megszerzése nyújt.

Elemzésem szerint valós segítséget minden rendhagyó lélektani helyzetben, így a harci stressz során is az önként vállalt testmódosítás nyújthat, amelynek célja az aktív lelkiállapotok kialakítása.

Testmódosítás a preventív kezelésben

A harci stressz kezelése a stresszhatás bekövetkezte előtt vagy után is történhet.³⁵ Sikerességük közös feltétele a személyes biztonság érzetének megteremtése, a trauma feldolgozása és integrálása, valamint a társas támasz.

Amennyiben még nem alakultak ki a tünetek, megelőzésről, prevencióról beszélünk. Primer prevenciónak nevezzük a traumatizáló helyzetet megelőző beavatkozásokat, szekunder prevencióról a traumatizáló esemény megjelenésekor és az azt követő rövid időszakban, vagyis az ASR elnevezéssel jelölt intervallumban beszélünk, a tercier prevenció pedig az ASD és a PTSD megelőzését takarja. Ha a traumát átélt személlyel az eseményt követően egy-két órával, leg-

³³ IORDANES 1904: 30; CSERÉP 1925.

³⁴ KOVÁCS–SZTRÉZS 1994; SZABÓ 1989; WULFFEN 1910; LOMBROSO 1911: 47–48.

³⁵ BARNA 2019; HÉREGI–DUDÁS 2021; VÖLGYI 2018.

később 2-3 nappal foglalkozni kezd egy szakember, akkor megelőzhető a PTSD, legalábbis csökkenthető annak lehetősége.

A honvédségnél ez kiemelten fontos, már békeidőben, a bevetés előtti felkészítés időszakában is érdemes pszichológiai segítséget nyújtani. A harci stresszt belső és külső tényezők okozzák. Az elsődleges harci stresszt okozó tényező a haláltól való félelem. Ez jó közösségi morál kialakításával, hiteles és kompetens vezetéssel, valamint a hadsereg megfelelő felszereltségével csökkenthető. Ha ezekből a tényezőkből egyik is hiányzik, az a harctéren folyamatos feszültséget és frusztrációt generál. Ilyenkor a katonák tehetetlenségérzése és dühe is megnő. A proaktív harcistressz-kezeléshez tartozik például a kapcsolattartás a többi veteránnal, a megemlékezés a barátok halálának évfordulójáról vagy a felkészítés az ismeretlentől való félelemre.

Számos adatunk van olyan katonai és harci testmódosításokról, amelyek megfelelnek a kezelés kitételeinek. A katonai tetoválás alkalmazása elterjedt jelenség a félélmeket eloszlatandó, a morált erősítendő. A keresztes lovagok azért tetováltatták magukra a kereszti jelét, hogy ha idegen földön esnének el, keresztény temetésben részesüljenek, és megadasson számukra a mennybemenetel lehetősége.³⁶ Az Afrikában élő amarák és kopt keresztények egészen a legújabb időkig megtartották e szokást.³⁷

A maori férfiak arctetoválása, a máig létező *Moko*, eredetileg csak szabad emberek kiváltsága volt, akik így egyfajta büszkeséggel vonultak a csatába mint nemes és szabad emberek, akiknek joguk van szeretteiket védelmezni, egyben harci sikereket elérni. A tudat, hogy tetoválásuk abban az esetben is segít őket azonosítani, ha levágná az ellenség fejüket, megnyugvással tölthette el őket.³⁸

Az I. világháború idejéből mind a francia, mind az osztrák–magyar hadseregből ismerünk tetoválásokat, amelyek magukba foglalták az ezredszámot vagy a szolgálati helyet és időt, tehát a Mokóhoz hasonlóan az azonosíthatóságot szolgálták, amikor még sem személyi igazolvány, sem dögcédula nem létezett.³⁹ Ezek a minták a katonák egyéni kezdeményezésére keletkeztek (3. ábra).

³⁶ LE BRETON 2004.

³⁷ HOMPÓ 1989.

³⁸ ROBLEY 1896: 23.

³⁹ KABDEBO 1917; GOROZNEK 1912; KOVÁCS 1987; SZABÓ 1989; *Wellcome Collection* é. n.; LACAS-SAGNE 1897.



Egy háromszékmegyei katona kartetoválása. B. R. a katona szeretőjének monogramja, katonák készítették ingyen a tetoválást Bécsben.



Lombággal körbevett katona-tetoválás Franciaországból. London, Science Museum, Wellcome Collection, ID L0057038

3. ábra: Katonadetoválások az I. világháború idejéből

Forrás: KABDEBO 1917: 27 és a library.arsstor.org alapján a szerző szerkesztése

A két világháború között a németek már felsőbb utasításra alkalmazták a biztonságérzetet erősítő tetoválásokat. Az SS fegyveres ágai, a Verfügungstruppen⁴⁰ és az SS Totenkopf⁴¹ tagjai 1935-től a bal felkarjukon, a belső, hajlítózmon, a hónalj és a könyök közti részen Rh-faktor nélküli vércsoportjuk betűjelét viselték (A, B, 0 vagy AB)⁴² (4. ábra). Ez a tetoválási mód Reichsarzt SS Dr. Grawitz és Reichsführer SS H. Himmler tervei alapján született meg. Helyének kiválasztását komoly elemző munka előzte meg. Az I. világháborús sebesülési és veszteséglisták kiértékelése után választották ki, mert a statisztika szerint itt

⁴⁰ Jelentése: készenléti csapatok.

⁴¹ Jelentése: halálfej; harcoló alakulatok is tartoztak ide (például Budapest ostromában is részt vettek), de ők alkották a koncentrációs táborok őrszemélyzetét is.

⁴² Eredetileg a Wehrmachtnál is bevezették volna, de ennek vezetői nem támogatták. Ugyan az SS-nél is voltak ellenzői, ott mégsem tudták megakadályozni.

tapasztalták a legkevesebb csonkolásos sérülés előfordulását. Ez az 1×1 cm-es (vagy kisebb) minta lehetővé tette a vércsoport gyors azonosítását a sebesülés utáni vérátömlesztéskor, ezzel biztosítva a túlélést, illetve bizonyos fokon az azonosítást. A hazai *Orvosi Hetilap* 1944-ben szintén felvetette ennek a gyakorlatnak az átvételét.



4. ábra: SS-vércsoport-tetoválás

Forrás: <https://ww2gravestone.com>

A gyakorlat a hidegháborúban is feltűnt. Egy amerikai orvos, A. Ivy a nürnbergi persorozat alatt számos elítéltet megvizsgált, és hazatérve beszámolt tapasztalatairól. A hidegháború propagandájának következtében főként Indiana és Utah államban bevezették a szokást, több tízezer ember kérte elővigyázatosságból a vércsoport-tetoválást, sőt, gyermekeiket is tetováltatták. A minta azonban bal oldalt a törzsön helyezkedett el, mert már a kísérleti robbantások okozta sérülések elemzéséből indultak ki, nem a nácik tapasztalataiból.⁴³

Érdeemes a legkézenfekvőbb jelenséget is megemlíteni, a máig használt terepszínű arc- és testfestést, álcázás céljából. Az archaikus társadalmakban az ábráknak vagy a festék anyagának mágikus védelmi képességet is tulajdonítottak, de szélsőséges körülmények között biológiai védelmet is nyújthat például a bőr sárral való bekenése. A fő cél azonban mindig a feltűnés kerülése, tehát a túlélési esélyek növelése volt.

Nem ritkák azok a szokások sem, amelyek során a test végleges megjelölése az ismeretlennel való szembenézés és a félelem megtapasztalásának érdekének alakult ki. A középf- és az újkor során Kínában, amikor egy saolin harcos tanulóideje

⁴³ MOLNÁR 2019.

véget ért, próbatétel következett. Végig kellett mennie egy sötét, zezgugos folyosón, ahol váratlan támadásokkal és feladatokkal kellett szembenéznie. A helyiség kijáratát egy vasváza torlaszolta el, amelyben faszén parázslott. A vázát arrébb kellett mozdítania, hogy kijuthasson, de olyan nehéz volt, hogy át kellett nyalábolnia, és a váza sárkánymintája örökre beleégett a mellkasába. Sokáig ez a sárkány szolgált a harcosok ismertetőjegyeként.⁴⁴ Nemcsak a várható stresszhelyzetre készítették fel a harcost, de a kapott minta mindig emlékeztette őt teljesítményére, ha elbizonytalanodott volna a jövőben saját képességeit illetően.

A már említett ausztrál, észak- és dél-amerikai és afrikai rituális, törzsi felnőtté avatási szertartások ugyanezt a célt szolgálták. Ezekben gyakran szerepelt a beavatandó erőszakos elfogása, hajszolással vagy rajtaütéssel, körülmetélése, fogának kiütése, bőre felhasogatása, hajának kitépése, szertartásos testfestése, subincisiója,⁴⁵ gyakran jelképes temetéssel, hallállal összekötve, amely egyértelműen véget vetett a gyermekkornak, és elkezdődött a fiatalok felelősséggel, veszélyekkel, ismeretlennel tarkított felnőtt élete. Ez olyan törzsi társadalmak sajátja volt, ahol minden felnőtt férfi automatikusan harcos is kellett hogy legyen. A fiatal ezt közösségi élményként élhette meg, az idősebb férfiak vezetése mellett, akik befogadták maguk közé.⁴⁶ Az alapvetően traumatizáló élménysor így pozitív töltetűvé vált, felkészítve a fiatalt a jövő megpróbáltatásaira és az azokkal való megküzdési stratégiákra. Oktatást, hagyományokat, kulturális hátteret is kapott a felnőtté avatás részeként. Megértette, hogy a felnőtt lét szerves része a harci stressznek való kitettség és a félelem érzésének megismerése.

Léteznek tehát olyan nem önként vállalt testmódosítások, amelyek képesek pozitív hatást gyakorolni, még ha gyakorlatuk társadalmunkban etikailag és egészségügyileg is megkérdőjelezhető. Ám ha nincsenek meg a „védett” kerektek, nemcsak a fizikai, hanem a mentális egészség is károsodhat. Szűk a határmezsgye a mentálisan megerősítő rituális sebek és az orvosi szakirodalom által önpusztító viselkedésnek, önsértő magatartásnak vagy nem szuicidális szándékkal történő patológiás önkárosításnak definiált jelenség között. „A test irányában való módosítási késztetések egy része a környezet által elfogadott normák, spirituális kötelezettségek közé, a másik része a rossz szokások, a harmadik része a deviáns-formák, a negyedik része a pszichopatológia körébe tartozik. Ezek a jelenségek egy összefüggő, közvetlenül egymást követő vonal mentén

⁴⁴ ÚJVÁRI 1986.

⁴⁵ Jelentése: a pénisz makkjának felhasítása, a húgycsőnyílás kiszélesítése.

⁴⁶ ELIADE 1999; IVANICS 2005.

(kontinuum) helyezkednek el az egészséges és a kóros között, és a társadalom, a kultúra, a környezet normáitól függően kerülnek értékelésre.⁴⁷ Tanulságos megemlíteni, hogy amikor Németország elvesztette a II. világháborút, az SS-tetoválások már nem viselőik javát szolgálták, hiszen a győztes feleknek megkönnyítették a háborús bűnösök azonosítását.⁴⁸ Ezért viselőik gyakran égetéssel vagy karlövessel próbálták a mintát eltüntetni, magukra hagyva a megváltozott társadalmi környezetben, ahol felborultak az addigi normák.⁴⁹ Megfigyelték, hogy az erre hajlamos betegek transzszerű állapotban követik el az önsértő tetteket,⁵⁰ és feltehetően a volt SS-katonák is szélsőséges lelkiállapotban, kétségbeesésükben nyúltak a drasztikus megoldáshoz. A kollektív beavatási szertartások is módosítják az alanyok tudatállapotát, csak hogy ezek az aktusok sosem egyedül és önkezüleg történtek, hanem idősebb és tapasztaltabb társak felügyelete mellett kollektív esemény részeként, kulturális kontextusba ágyazva. Fontos tehát hangsúlyozni, hogy a testmódosítás stresszcsoökkentő felhasználása abban az esetben is nagy körütekintést igényel, ha nem patológiás szándékkal végzik el.

A testmódosítás rehabilitációs lehetőségei

Amennyiben már kialakultak a stressz okozta tünetek, rehabilitációról beszélünk.⁵¹ Megfigyelték, hogy a stresszhatást követően minél gyorsabban jönnek elő a tünetek, kezelésükhöz is annival rövidebb idő elegendő.

Többféle módszert is sikeresen alkalmaztak már. A hagyományos beszélőalapú terápiák mellett megjelentek a testorientált módszerek is, amelyek a test-lélek kapcsolat tudatosságát fejlesztő speciális, nonverbális eszközök alkalmazásával segítenek oldani a feszültséget. Azokban a (főleg kollektivistá) kultúrákban, ahol tradicionálisan a történetmesélés hagyománya beépült a mindennapi életbe – Harari

⁴⁷ KALMÁR 2016: 23.

⁴⁸ Az USA még egy nyilatkozatban is felhívta arra a lakosság figyelmét, hogyan lehet az ebből fakadó sebekből felismerni a volt SS-katonákat (<https://ww2gravestone.com>). De a Szovjetunióban is igyekeztek ezzel a módszerrel kézre keríteni a bűnösöket. Egy fogságba esett magyar levente évtizedekkel később így emlékezett vissza: „Anyaszült meztelen kellett az orosz orvosnők elé menni a két kart feltartani, nem-e a hóna alatt van az SS tetoválás, azok csak röhögtek.” (BLAZOVICH 1990: 81.)

⁴⁹ Lásd: <https://ww2gravestone.com>

⁵⁰ KALMÁR 2016.

⁵¹ BARNA 2019; HÉREGI–DUDÁS 2021; VÖLGYI 2018.

szerint az összes kultúra ilyen –, a narratív terápia is sikeres lehet, amikor is az életesemények felidézése és átértékelése zajlik. Rivers már a PTSD-tünetcsoport „*shell shock*” elnevezése idején is bizonyította több esetben a betegség gyógyíthatóságát az elnyomott emlékek átbeszélésével, kontrollált felidézésével.⁵²

A terápia másik iránya azokra a gondolatokra fókuszál, amelyek nehezítik vagy ellehetetlenítik a gyógyulást. Ahogy haladnak előre a terápiával, úgy képesek finomítani a páciensek érzéseit, és ki tudják alakítani az olyan fontos érzéseket, mint például a bizalom, az erő és a kontroll, a biztonság és az önbizalom. A terápia célja, hogy a páciens megtanuljon félelem nélkül reagálni a traumatikus élményekre emlékeztető eseményekre, illetve ne kerülje el azokat a helyszíneket, amelyeket az átélt negatív élményekkel összekapcsol.⁵³

A segítő csoportok is jelentősek a trauma feldolgozása során, mivel a tudat, hogy az egyén problémájával nincs egyedül, csökkenti a megbélyegzés érzetének mértékét.⁵⁴ A kezelés sikerességét katonák esetén számottevően befolyásolja az adott fegyveres konfliktus társadalmi megítélése is.⁵⁵

Összességében igen fontos lépés valamilyen pozitív tanulságot levonni a legmegrázóbb élményekből is.⁵⁶ A sikeres kezelés felhasználja az átélt stresszeseményt a személyiség fejlesztésére. A traumára építve erősítik a kliensben a reziliencia és a túlélésre való képesség meglétét, átkeretezve és erősségként a személyiségbe integrálva a terápia megkezdésekor negatív, szorongást keltő élményt. A terápiás ülések során a traumát fokozatosan eltávolítják a klienstől: helyett, hogy erősítenék az áldozatmivoltát, a túlélés motívumát hangsúlyozzák.

Vannak adatok a rehabilitációs célú testmódosító gyakorlatokra, főleg tetoválásra nézve. A feljebb nosztalgiának nevezett tünetcsoportra az I. világháború magyar katonái ösztönösen gyógyírt találtak az úgynevezett „szívesben”. A nagy népszerűségnek örvendő szíves tetoválások, gyakran monogrammal és lombággal körbevéve, jellegzetes példái annak, hogy az otthon emléke és a hazatérés gondolata töltötte el a katonákat. A tetoválásokon megjelenő motívumok megegyeztek a használati és dísz tárgyak motívumaival, szervesen illeszkedve a magyar népművészeti hagyományba⁵⁷ (5. ábra).

⁵² VÖLGYI 2018.

⁵³ HÉREGI–DUDÁS 2021.

⁵⁴ BARNA 2019.

⁵⁵ BARNA 2019.

⁵⁶ GRIFFIN 2019.

⁵⁷ BURÁNY 2022.



5. ábra: Hétköznapi tárgyak, szerelmi ajándékok, tetoválások

Forrás: BURÁNY 2022: 323.

A „szívesek” tetováltatásában az a rítus öltött testet, mint a kéziratot katonakönyvekben. A készítése pszichológiai-érzelmi szükségleteket (az otthon, a szeretet és az ismerős mindennapok elhagyása) vagy gyakorlati szükségleteket elégített ki (szerelmi tanács, szívkiöntés, kívánság arra nézve, hogy a katonát jó emlékezetben tartsák meg a szerettei). Ezeknek egyenesen lényeges tulajdonsága az egyszerű befogadó reprodukálás, az önálló alkotás hiánya, hiszen, ahogy László Gyula történész is rámutatott, nem baj, hogy nem eredeti a szöveg, mert csak jelképertéke van. Igazi és egyedi attól az érzéstől lesz, amely az érintett felekben támad föl, amely összeköti őket.⁵⁸ Ezt a gondolatívét a tetoválások kapcsán azzal egészíteném ki, hogy a tetoválás készítése közben fellépő repetitívitás⁵⁹ a nagymértékű stresszel járó környezetben meditatív jellegű, és erősítette a katonákban a rezilienciakészség megőrzését, fejlődését. Az ilyen jellegű tetoválások emlékeztetik a katonát, hogy neki van kiért, miért élnie, és enyhíthetik a honvágy érzetét.⁶⁰

Az állásháborúban készült tetováláshoz a közösségi összetartozás és az örömforrás szerepe is feltárható. *A műveltség útja* című ismeretterjesztő könyvsorozat II. kötetében olvashatunk egy történetet: „Harmadik napja pihent a század és még kétheti pihenőre volt kilátás. [...] Megérkezett a posta otthoni hírekkel, mindenütt kisebb-nagyobb csoportok alakultak vidáman tereferélő emberekből. Egyik ledöntött faóriás mellett különösen sokan álldogáltak és erősen figyeltek valamit.”⁶¹ A történetből kiderül, a csoportosulás azért keletkezett, mert egy idősebb katona tetoválta a fiatalabbakat egy kettétört zsákvarró tűvel. Gyorsan dolgozott, egy óra alatt kész volt egy mintával, amelyben megjelent az ezred száma is. Majd ő is megmutatta saját szív-tetoválását, amelyről elismerték a többiek, hogy igazán szép munka. Részletesen olvashatunk a mintáról, amely sokkal aprólékosabban, igényesebben volt kidolgozva, s amely békeidőben készült még régebben a szolgálat alatt, több napon keresztül, egy speciális, többféle tűt egybeforrasztó, erre a célra készült eszközzel. B. Szabó mentegetőzve ki is jelentette: „De hát persze háborúban az ember azzal szerez örömet a pajtásának, ami a kezéjébe kerül.”⁶²

⁵⁸ VASVÁRY 1999.

⁵⁹ A tetoválás szó eredete a tahiti „ta tau”, eredetileg a tetováló bot ritmikus ütögetésére utal (HEMINGSON 2009).

⁶⁰ BURÁNY 2022.

⁶¹ HARSÁNYI 1929: 191.

⁶² HARSÁNYI 1929: 195.

Szabó I. (1989) szociológus még a rendszerváltás hajnalán is inkább a tetoválás kollektív, semmint individuális szerepét hangsúlyozta, mivel hiába egyéni döntés eredménye, a szándékát „társadalmilag meghatározott helyzetek, szokások, viselkedési és reagálási minták befolyásolják, megvalósítását szabályok, technikák, formák teszik lehetővé. A tetoválást viselő csak a legritkább esetben rúgja föl a minták kötöttségét, és helyettesíti őket egyéni tartalommal. Az esetek többségében önmagáról és a külvilághoz való viszonyáról nem annyira individuusként akar valami fontosat mondani, hanem egy (vagy több) meghatározott értéket hordozó csoport tagjaként – anélkül, hogy ennek különösebben a tudatában lenne.”⁶³

Meglátásom szerint ez a gondolkodás még hangsúlyosan jelen van olyan közösségekben, ahol az egymásrautaltság fontos szerepet játszik – ilyen a katonaság is –, a mai világban inkább az egyén identitását hirdeti a tetoválás.

D. Griffin mentőorvosként – összegezve évtizedes tapasztalatait – megállapította, hogy egyre növekvő tendencia a traumatikus események emlékének illetően megőrzése a mentális gyógyulás reményében.⁶⁴ Vagy egy tragédia során elvesztett személynek, vagy magának a tragédiának állítanak emléket tetoválás formájában. Akik ezt a módszert választják, nem feltétlenül arra büszkék, hogy részesei voltak az adott eseménynek, inkább arra, hogy kibírták, túléltek. Külön kiemeli a katonaságot, amely generációk óta használ tetoválásokat az elesett bajtársak tiszteletére, de szót ejt az USA elleni 9/11-es támadás áldozatairól is, amely kapcsán több, hivatalos segítőként dolgozó szakember tetoválás formájában dolgozta fel a traumát. Hasonló jelenséget tapasztalt a tűzoltók körében is. 2007. június 18-án tűzvész pusztított a charlestoni Sofa Super Store-ban, amelyben kilenc tűzoltó veszítette életét. Emlékükre több ezer tűzoltó tetováltatott. Egy helyi tetoválószalon egyedi tetoválásokat is tervezett ennek kapcsán, és ingyen vállalta a Charleston környéki tűzoltók tetoválását (6. ábra). Hosszú sor kígyózott az üzlet előtt, mert nemcsak azok éltek a lehetőséggel, akik közvetlen kollégáik vagy ismerőseik voltak az elhunytaknak, hanem az egész szakma kollektíve tisztelegni kívánt előttük. Mindez kiváló példa a bajtársakkal való kapcsolati háló erősítésére és a társas támogatásra.

⁶³ SZABÓ 1989: 311.

⁶⁴ GRIFFIN 2019.



6. ábra: Emléktetoválások

Forrás: GOLGOWSKI 2013, STECH 2007 és a pinterest.com alapján a szerző szerkesztése

Ahogy a prevenciónál is említettük, rehabilitáció esetén is fontos elkülöníteni a patológiás alternatívákat. A Bibliában így inti Mózes a zsidó törzseket gyász esetén: „Ne nyírjátok le halántékotokról a haját! Szakállad végét ne csúfítsd el! Testeteket a holt emberért meg ne hasogassátok, se égetéssel magatokat meg ne bélyegezzétek!” Más fordításban: „Ne vagdaljátok be testeteket halottért, és ne végezzetek magatokon tetoválást.”⁶⁵ Önmagában ez a kijelentés évtizedek óta tartó tudományos vita tárgya a zsidó és keresztény kutatók és vallástudósok körében.⁶⁶ Véleményem szerint Mózes, mint annyi más törvénye kapcsán, gyakorlati jó tanácsot igyekezett adni az embereknek, ösztönösen ráérezve a Kalmár⁶⁷ által vázolt veszélyekre.

A szkíták közt Hérodotosz (i. e. 5. sz.) figyelt meg hasonló szokást, akik királyuk halálakor „[f]üleikről levágnak egy darabot, hajukat leborotváltják, a karjaikat megmetszik, homlokukat és orrukat összetépik s bal kezüket nyilakkal keresztül szúrják”.⁶⁸ Nikolaus Damascenus (i. e. 1. sz.) szerint pedig maga

⁶⁵ 3Móz 19:27–28.

⁶⁶ KOHLBACH 1938; LE BRETON 2004; HUENERGARD–LIEBOWITZ 2013.

⁶⁷ KALMÁR 2016.

⁶⁸ TÉLFY 1863: 30.

a király, „[m]eghalván valamely barátja, vagy részben vagy egészben levágja a fülét, a megholtak méltósága szerint”.⁶⁹ Bár mindez kiválthatott egy másik, relatíve embertelenebb szokást, hogy a szolgának az úrral, a feleségnek a férjjel kellett halnia, ez a fajta gyászfeldolgozás újabb traumát és akár egész életre szóló testi fogyatékosságot okozhatott a gyászolónak.

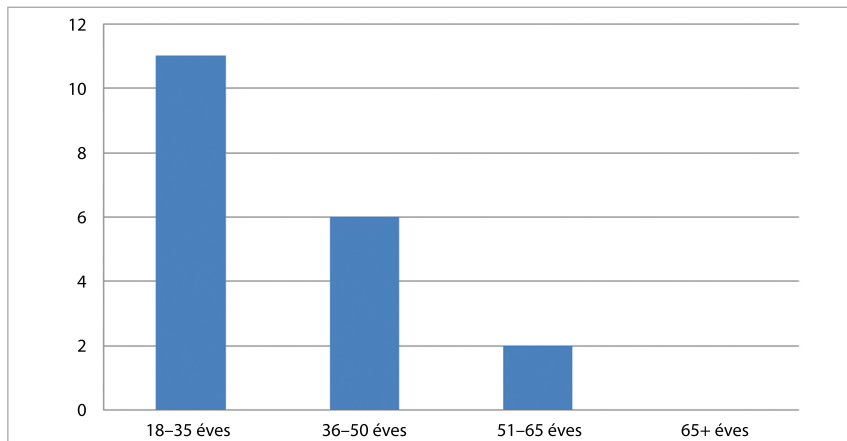
A primer kutatás ismertetése

A vizsgálatban bárki részt vehetett, aki valamilyen nehéz, számára stresszt okozó élethelyzet feldolgozása céljából döntött a tetováltatás mellett. Felderítő, egyben magyarázó szándékú alapkutatásomat induktív megközelítéssel végeztem. Kvalitatív módszert választottam: az egyéni strukturált interjút. A vizsgálat 2023. augusztus 10–20. között, online történt. A kutatást ismeretségi körben végeztem, illetve néhány tetoválás vagy kérdőívkitöltés köré szerveződött Facebook-csoport tagjai körében.

A vizsgálat anonim módon történt, csupán egy fantázianév megadását kértem a válaszadóktól, amellyel hivatkozhatok rájuk e tanulmányban. A 15 kérdésből álló felmérés két, demográfiai adatokra – életkor és lakhely – vonatkozó zárt kérdést tartalmazott, a többi nyílt kérdés volt. A viselt minta jellemzőire, az átélt eseményre és a viselő mintával és az azt megelőző életeseményrel kapcsolatos érzéseire kérdeztem rá. Hangsúlyoztam, hogy csak olyan információt osszon meg a kitöltő, amely számára nem kellemetlen, és nyomtatásban is szívesen vizsgálatátja.

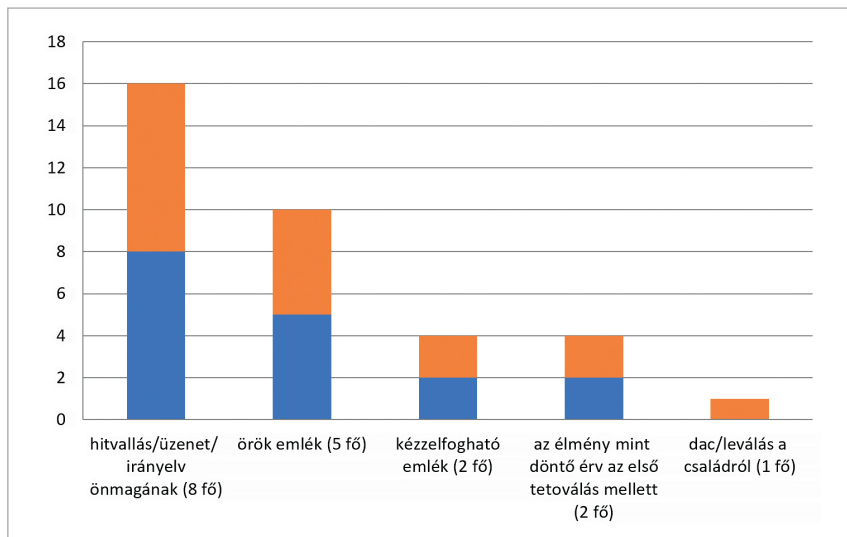
19 interjút készítettem el, ebből 11 fő (58%) 18–35, 6 fő (31,5%) 36–50 és 2 fő (10,5 %) 51–65 év közti (7. ábra). Lakhelye alapján 6 fő (31,5%) fővárosban, 5 fő (26%) falun/tanyán, 4 fő (21%) 100 000 főnél népesebb nagyvárosban, 2-2 fő (10,5-10,5%) kisvárosban vagy megyeszékhelyen él (8. ábra). 11 fő (58%) rendelkezik középfokú, 7 fő (37%) felsőfokú végzettséggel, 1 fő (5%) nem rendelkezik végzettséggel (9. ábra).

⁶⁹ TÉLFY 1863: 79.



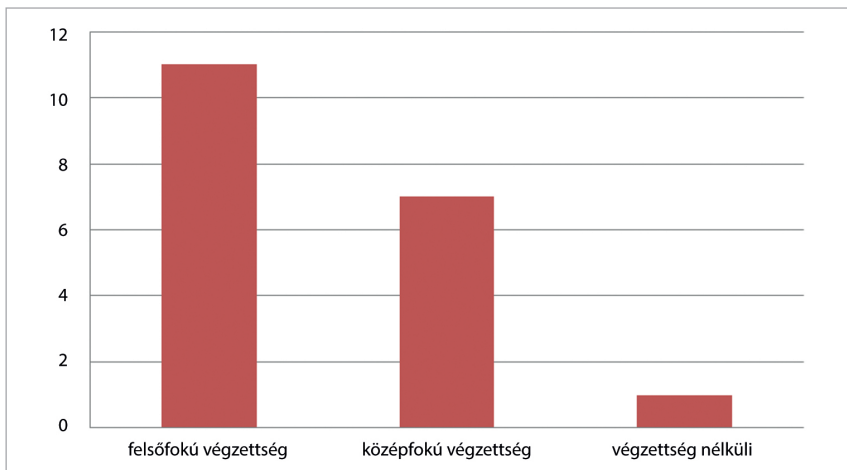
7. ábra: A válaszadók életkora (főben megadva)

Forrás: a szerző szerkesztése



8. ábra: A válaszadók lakhely szerinti megoszlása (főben megadva)

Forrás: a szerző szerkesztése

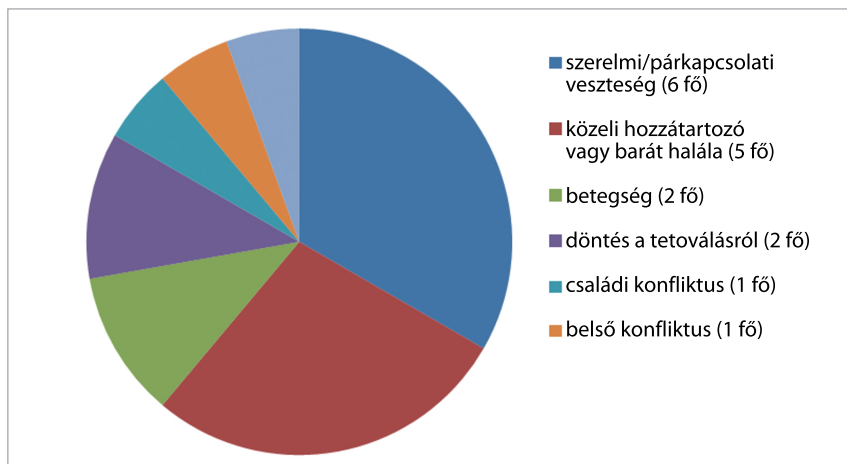


9. ábra: A válaszadók iskolai végzettsége (főben megadva)

Forrás: a szerző szerkesztése

A válaszadók közül kettő nem rendelkezik munkahellyel, mert háztartásbeli vagy GYED-en levő anyuka, a többiek az oktatás/kutatás, az egészségügy, a szolgáltatóipar, a kereskedelem, a marketing/menedzsment területéről, irodai alkalmazottak és egyetemi hallgatók közül kerültek ki.

Az általuk leküzdött nehézségek közt első helyen szerepelt a szerelmi/párkapcsolati veszteség, mint a válás, a szakítás, a megcsalás (6 fő, azaz 31,5%), ezt követte egy közeli hozzátartozó (szülő, nagyszülő, gyermek vagy barát) halála (5 fő, azaz 26%). Megjelent még a komolyabb betegséggel való küzdelem, mint a mellrák és a mentális betegségek (2 fő, azaz 10,5%), a családdal való konfliktushelyzet, amelynek forrása a nemi identitás (1 fő, azaz 5%), egy belső konfliktus lezárása, mint a hazától való gyakori távollét (1 fő, azaz 5%) és egy fontos vizsga teljesítése (1 fő, azaz 5%). Meglepő, de megjelent az a kihívás is, amelyet maga a tetováltatás mellett való döntés okozott, mérlegelve a lehetséges következményeket (2 fő, azaz 10,5%) (10. ábra).



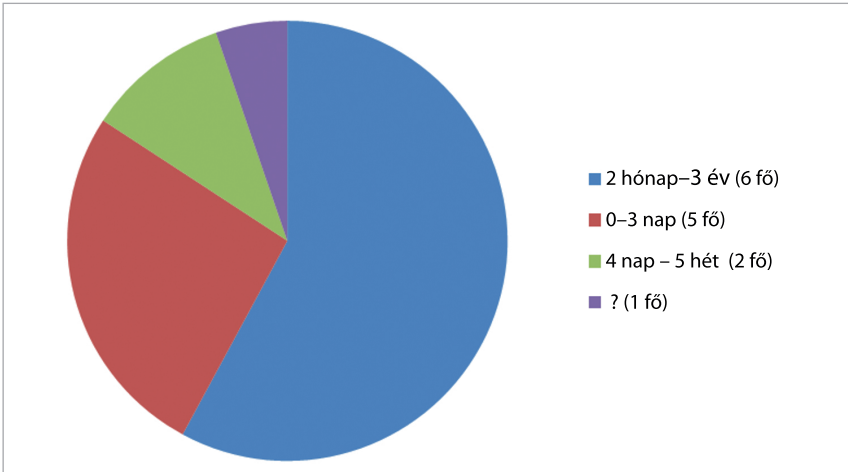
10. ábra: A traumatikus esemény jellege (főben megadva)

Forrás: a szerző szerkesztése

Arra nézve, hogy mennyi idő telt el a tárgyalt életesemény és a tetoválásban való megemlékezés között, a válaszokból képezhető három olyan halmaz, amely párhuzamot mutat az ASR-, az ASD- és a PTSD-tünetek jelentkezésével. Sőt, az ASR-rel való megfeleltetésnél az is előfordul, hogy a viselők már a stresszhelyzet fennállása alatt, annak megszűnése előtt tetováltattak, hogy segítsék önmagukat az adott helyzetben. A stresszhelyzet kialakulásától számítva maximum 3 napon belül tetováltatott a válaszadók 26%-a (5 fő), 4 naptól 5 hétig tartó periódusban 10,5% (2 fő), 2 hónaptól 3 évig terjedő időszakban 58% (11 fő), 5% (1 fő) nem adott választ (11. ábra). A válaszokból kiolvasható, hogy toronymagasan győzött a hosszan emésztő stresszhelyzetek feloldása tetoválás segítségével, illetve hogy a köztes megoldás a legritkább, a viselők vagy azonnal döntenek a tetováltatásról, vagy hosszabb idő eltelte után. Megállapítható még, hogy a jóval később bőrre kerülő mintákat évekig is érlelhetik magukban viselőik, tehát a döntés megszülethet akár évekkel korábban is. Ellenben ha az életesemény után pár napon belül vagy még közben döntenek a tetováltatásról, akkor sokkal gyorsabban bőrre is kerül, pár napon vagy héten belül.⁷⁰

⁷⁰ Ne felejtsük el, hogy itt nemcsak a szándék számít, de számos tetoválószalomban várólista van!

A stresszhelyzet természete és a tetováltatás elhatározása vagy megvalósulása között nem találtam mélyebb összefüggéseket. A tetoválás mérete és elhelyezkedése a testen szintén nem hozható ezzel összefüggésbe.



11. ábra: A stresszhatástól a tetováltatásig eltelt idő (főben megadva)

Forrás: a szerző szerkesztése

Kétféle típust különíthetünk el arra nézve, hogy a minta mennyire beszédes egy kívülálló számára. Az első esetben a külső szemlélő ránézésre valószínűleg teljesen másra asszociál, mint amit a minta a viselőjének jelent:

1. „Lilla”, aki egy Holdon ülő tündért visel, autóbalesetben elhunyt legjobb barátnőjére emlékezik, aki ugyanilyet viselt. A barátnő tetoválásai közül „Lilla” ezt szerette legjobban.
2. „Vivi” egy jin-jang jellel elvetélt ikreire emlékezik.
3. „Lizi” – pillangót körbeölelő – nefelejceket visel, amely elhunyt nagypapja kedvenc virága volt.
4. „Szilvi” azért választott egy kínai szerencsepénzt, mert az elhunyt édesapja ezeket gyűjtötte.
5. „V. D.”, aki a válását élte meg eddigi élete legnagyobb törésének, fekete virágokat és páfrányokat ábrázoló képet hord, középen egy színes hortenziával. Ez volt házastársával közös kertjük legszebb virága, amelyről

ráadásul korábban olvasott egy szerelmes mesét, amelyben a hortenzia minden betegséget gyógyított.

6. „Dániel” egyszerű fekete kört visel, amelyet válása után rakatott fel az örök körforgás jelképeként.
7. „Szego” az USA egyik tagállamának körvonalát viseli, mivel ebben az államban dolgozott, amikor tudta, hogy a távolság miatt véget fog érni 4 éves kapcsolata, s ottléte alatt végig emésztette ennek tudata.
8. „Kata”, miután emlődaganatot diagnosztizáltak nála, minden sikeresen túlélte műtét után készítettett egy tetoválást. Egyik vállán egy skorpiót, másik vállán egy madártollat visel, amelyből madarak szállnak ki. Jobb teljes lábán egy paradicsommadár látható. A madarak a túlélést szimbolizálják.
9. „Meg” testén virágokat könnyező női arc látható, amely a depresszióval és a mentális betegségekkel folytatott harcát szimbolizálja.

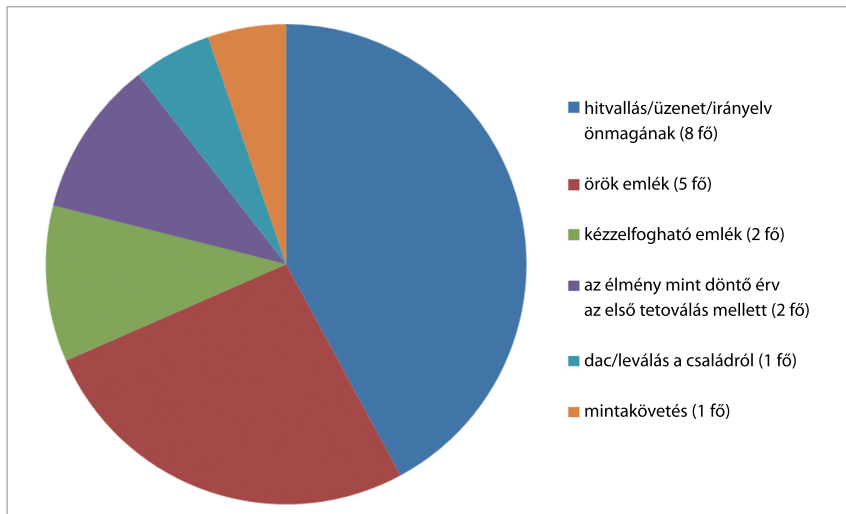
Léteznek egyértelmű ábrák is, amelyet egy kívülálló is hasonlóan értelmezhet, mint viselőjük:

1. „Ani” egy haláleset emlékére egy élet-halál órát visel.
2. „Kriszti” a válása ideje alatt az „Elmúlik” feliratot vésette csuklójára.
3. „Heni” oldalán „Keep the Faith” felirat olvasható barátnője kézírásával, amely egy szerencsétlen szerelmi háromszöget jelképez, amely során végül barátnőjét választotta a közösen szeretett fiú helyett, bár a fiú azóta is barátnőjével alkot egy párt. Ez bocsánatkérés volt a barátnőjétől, és egyben fontos mantra is: „Tartsd meg a hited!”
4. „Árpi” sikeres vizsgája után „hű támogatói”, kutyái portréját tétette karjaira, akik közül az egyik már elpusztult. Tudja, hogy nem lesznek vele örökké, így sosem felejtí el, hogy nekik is köszönheti a sikert.
5. „Meg” másik mintája a „Love Yourself” felirat, amely azt jelképezi, hogy ne gyűlölje magát mentális betegségei dacára.
6. „Kriszti” apró, esőfelhő mögül kibukkanó szivárványt visel, azt szimbolizálva, hogy családja, elsősorban apja nem tudta őt elfogadni más-sága miatt. Itt a szivárvány kettős szimbólumértékű, mivel napjainkban az LMBTQ-közösség jelképe, másrészt hagyományosan a reményt is jelképezi: „Hiába takarják el a felhők, hiába zuhog az eső, mindig van kiút, egy jobb lehetőség, csak meg kell látni.”
7. „Flora”, aki sokat van távol hazájától, iránytűt visel Nappal a közepén, magyar betűkkel jelezve a kardinális pontokat.

Ezek a példák mutatják, hogy a stresszélmény feldolgozására a viselők nem olyan ábrát választanak, amely pusztán „jól néz ki”, vagy éppen divatos. Azonban kirajzolódik az a tendencia, hogy a gyász esetén inkább olyat választanak, amely az elhunythoz kötődik, más jellegű stressz legyőzése esetén pedig olyat, amely inkább önmagukhoz kapcsolódik.

Arra nézve, hogy miért választották a tetoválást a nehéz életesemény feldolgozására, a következő válaszcsoportok különíthetők el (12. ábra):

1. az illető nyomatékosítani akart egy hitvallást/üzenetet/irányelvet önmaga számára, amely erőt ad neki, és figyelmezteti a helyes értékrendre: 8 fő (42%);
2. az illető örök emléket szeretett volna az életeseményről: 5 fő (26%);
3. az illető kézzelfogható emléket szeretett volna az életeseményről: 2 fő (10,5%);
4. az illető mindig is szeretett volna tetoválást, de végül ez az életesemény adott neki megfelelő motivációt a megvalósításra: 2 fő (10,5%);
5. egyéb ok, például az apa, aki nem fogadta őt el, mindig utálta a tetoválásokat vagy utánzott egy köreiben dívó szokást: 2 fő (10,5%).



12. ábra: Miért a tetoválást választották a trauma feldolgozására?

Forrás: a szerző szerkesztése

Ez alapján körvonalazódik, hogy a tetoválás egyszerre kívánatos a maradandó és kézzelfogható volta miatt a stresszkezelés szempontjából, másrészt mert mindig ott van az illetővel, mint az árnyék, szó szerint a test és az én részévé válik. Bár nyúlhat valaki dachból vagy mintakövetésből ehhez az eszkozhöz, nem ez a jellemző ebben az esetben. A gyászfeldolgozóknál jellemző, hogy a tetoválás örök vagy kézzelfogható emléket állít a veszteségnek, ezzel szemben az egyéb nehéz és kihívásokkal teli élethelyzeteknél a viselőt helyes irányba terelő üzenet dominál.

Kevésbé tűnik fontosnak, hogy honnan származik az ábra. A válaszadók egyformán használtak saját tervezésű, tetoválóművész által tervezett vagy ismert festő által festett, illetve az interneten vagy más személyen látott mintát, esetleg ezek elegyítését. A minta lehet egyedi vagy átlagos is a külső szemlélőnek, azt a viselő tölti meg tartalommal, ennyiben nem változott a stressztüneteket enyhítő tetoválások hatásmechanizmusa az I. világháború óta.

Arra a kérdésre, hogy mit érzett a viselő a minta készülte közben, és mit érez most, ha ránéz, többségében érzelmileg intenzív élményt írtak le:

1. A legjobb barátnőjét 5 éve elvesztő „Lilla” így nyilatkozott a tetováltatásról: „Többször elsírtam magam, főleg amikor kész lett, és nem tudtam neki átküldeni. De biztos, hogy látta valahonnan.” Bár az ábra minden nap emlékezteti őt, nem tudta még teljesen feldolgozni a veszteséget: „Mindennap gondolkodom rá, nagyon hiányzik. Álmodni is szoktam Ágival, bár mostanában ritkán. Nem tudom, hogy segített-e. De szeretem magamon azt a kis tündért.” A helyzetet árnyaltabbá teszi, hogy Lilla barátnője tetováló volt, aki több tetoválást is készített számára, közös tetoválásuk azonban valamiért nem készült.
2. A 9 éve, édesapja emlékére tetováltató „Szilvi” úgy érzi: „Én ezzel gyászoltam. Feketét csak két hétig tudtam hordani... Azzal nem éreztem azt a megnyugvást, mint a tetoválással... Büszkén viselem mindkettőt.” Ha ma a mintákra néz: „A szívem erősebben ver. Még mindig hiányzik, 9 év elteltével is. A tetoválás valamelyest enyhített az elvesztés fájdalmán. Édesapámnak nem volt tetoválása. Terveztük, hogy majd lesz egy közös, de soha nem készült el... Talán ez is az oka, hogy tetováltattam az emlékére.”
3. „Szilvinél” és „Lillánál” egyaránt megjelenik az a motívum, hogy a halál váratlanul történt – autóbaleset, illetve gyors lefolyású betegség –, s a gyászolóknak lezáratlan érzések maradtak a meg nem valósult közös tervek miatt. A tetováltatással ezt próbálták megélni.

4. A 4 éve ikreit elvesztő „Vivi” csak annyit árult el, mára sikerült feldolgoznia a történeteket, s a gyermekek így mindig vele vannak.
5. Az 1 éve édesanyját elvesztő „Lila lány” legmaradandóbb érzése, hogy meglepte, hogy nem fáj a tetoválás, és mára ennek segítségével kicsit könnyebbnek érzi a mindennapokat.
6. A 15 éve haláleset miatt tetováltató „Ani” vegyes, jó-rossz érzésekkel telve élte meg a folyamatot, mára azonban jó érzések öntik el a mintára nézve.
7. V. D., aki 10 éve készítette első „tramufeldolgozó” tetoválását a válása miatt, így vélekedik: „A tetoválóval hosszú-hosszú évek óta ismerjük egymást, így a tetoválás készülése közben végig beszélgettünk. Ezáltal igazi terápiaként éltem meg az egészet, főleg, hogy többalkalmas volt. Akkorra már előrefele néztem, és bíztam a szebb jövőben és a továbblépésben. Úgy érzem, a »varázsvirág« [a hortenzia – *a szerk.*], no meg persze az idő és az önvizsgálat valóban meggyógyította a lelkem fájdalmát. A válasom a legfájdalmasabb, legnehezebb döntés volt az életemben. [...] Ettől függetlenül életemnek egy nagyon meghatározó és boldog korszaka is volt a házasságom, és mostanra már tudom az egészet egyben (a jót és a rosszat), fájdalom nélkül nézni... Az embernek különböző események feldolgozásában leginkább az idő segít, valamint ha képes kívülről nézni magát és a helyzetet. A tetoválás mindkettőt tartalmazza, hiszen kívülről nézzük, és láthatjuk, amit számunkra szimbolizál, és az évek alatt végig velünk marad.”
8. A válása után, 5 éve tetováltató „Dániel” emlékei szerint „volt valami fura kellemes és megnyugtató érzés, amikor készült a minta. Büszkén hordom magamon, és segít sokszor továbblépnem. Azzal segít, hogy ez egyfajta megnyilvánulása a belső énemnek...”
9. A pokolinak titulált házasságból kilépő „Kriszti” boldogságot érzett, amikor 7 éve tetováltatott, ami azóta is tart: „Lenulláztam magam anyagilag és egzisztenciálisan is. Sikerült elválnom, és visszaköltözöm Budapestre. Ez a szó – »Elmulik« – rossz időben biztat, jó időben figyelmeztet. A mai napig segít. Nagyon fontos számomra.”
10. Az 1 éve tetováltató, párját külföldi munka miatt elvesztő „szego” zavarodottságot érzett, egyszerre volt felszabadult és szorongó. Ha ma ránéz a mintára, hiányérzet tölti el, de boldog, hogy átélte az eseményeket. Úgy érzi, nem segítő, inkább emlékeztető funkciót tölt be a tetoválás.

11. A 12 éve egy szerelmi háromszögből vesztesen kikerülő „Heni” a tetováltatás közben igen nehéz időket élt át: „Elvesztettem életem szerelmét, egy kicsit belehaltam.” Ha ma ránéz a mintára, azt érzi, még mindig szereti, aki elhagyta őt a barátnőjéért. Talán egyszer képes lesz elfogadni az illető döntését, ő azonban a barátnőjét képes volt megtartani. A tetoválás a megbocsátásban és a jövőben való hitben erősítette meg: „A barátnőmnek megbocsátottam, rettenetes lehetett azt látni, hogy a szerelme a legjobb barátnőjével van. A tetoválás megtanított hinni. Nem csak ennek a történetnek a kapcsán, de ahányszor a tükörbe nézek, látom és tudom, hogy nem vagyok egyedül.”
12. A 2 éve a családja és édesapja rosszallásával megbékülő, s velük a kapcsolatot megszakító „Kriszti” az izgatottságra emlékszik a tetoválás napjáról, bár emlékei zavarosak. Ma a remény tölti el, ha ránéz, és azt érzi, már lát szik a kiút, érzései tehát letisztultak. „Sok volt bennem az elnyomott érzés, és úgy gondolom, hogy sokat segített ezeknek a feldolgozásában az, hogy a döntésem egy fizikai, látható dologgal pecsételtem meg” – összegezte.
13. A 30 éves korában mentális betegségei miatt tetováltató „Meg” így emlékszik vissza: „Az elsónél izgalmat és felszabadultságot éreztem. Akkor először tetováltattam, érthető módon izgultam, de tudtam, hogy első tetoválásnak ez lesz a legtökéletesebb számomra. A másíknál aggódtam kissé, mert az leplezetlenül a lelkem állapotát mutatja, és nem lehet másnak mesélni, mint ami. A sebezhetőségemet már a bőrömön viselem.” Ma, 3 évvel később mégis a pozitív vetület kerül előtérbe: „Ez számomra egy állandó harc, sosem ér véget. Nem gyógyítja az idő, nem csillapítja semmi, de emlékeztet arra, hogy a rossz időszakokból ki tudok lendülni, hogy erős vagyok, és még ha nem is szabadulok a démonjaimtól, azért kordában tudom őket tartani. Igazi érzelmi hullámvasút volt, főleg a második, ami nagyobb és direktebb. A tetováltatás közben számtalanszor átfutott a fejemben, hogy ez mégsem olyan jó ötlet, hogy majd állandóan magyarázkodnom kell miatta, hogy megbélyegeznek majd az emberek. Félttem a fogadtatástól. De mára oda jutottam, hogy nem érdekel, ki mit gondol rólam, ha meglátják a tetoválást, és megismerik a történetem. Magam miatt csináltattam, nem másokért, és még ha nem is szünteti meg a gondot, de legalább sokat segít rajtam.”
14. A 6 éve többször is tetováltató, emlődaganattal küzdő „Kata” minden tetováltatásnál arra gondolt, hogy: „ezt is túléltem, jöhet a következő kör!” Ma ugyanezt érzi, ha az ábrákra néz, és örül, hogy már 6 évesek:

„Ha újra támad a rák, jönnek az új tetoválások. Mindig kíváncsi voltam, hány évig viselhetem őket...”, „Kata” a küzdeni akarást és a mélyről fakadó életöszönt társítja a tetováláshoz, így merít erőt a trauma feldolgozásához.

A 19 emberből mindössze 3 fő (16%) nyilatkozott úgy, hogy nem segített rajta a tetoválás, s közülük is zárszóként tanulságos a nagyapját mint apafigurát elvesztő „Lizi” története, aki 5 éve személyes ihletésű mintát kért a hátára, középpontban nagyapja kedvenc virágával, a nefelejccsel. Hozzá kötődött legerősebben érzelmileg eddigi élete során. Balszerencséjére olyan tetoválót választott, aki az elkészült mintát csak a tetováltatás napján mutatja meg a klienseknek: „Sajnos nem jelképezi úgy, ahogy én szerettem volna. [. . .] Hirtelen kellett dönteni nyomás alatt. A nefelejcs, ami nagyapám kedvenc virága volt, végül nem került fel rám úgy, ahogy szerettem volna. Nyomás alatt hoztam egy rossz döntést, ennek a stresszében voltam végig. Nem szeretem, nem szeretem nézegetni sem. Nem segített, pszichológushoz is jártam miatta. Ha tudnám, hogy teljesen szépen el lehet távolíttatni, megtenném.”

Ez az eset rávilágít, mennyit jelenthet egy tetoválás egy stresszes élethelyzet leküzdésében, ám azt is, milyen veszélyeket rejt, pont maradandó volta miatt, amely egyik előnye is. Minél mélyebb és összetettebb a viselő személyes érintettsége, annál alaposabban kell eljárni a tetováltatás során. Ebbe a folyamatba bevonódik a tetoválómester, legalább annyira, mint egy terapeuta. Felelőssége is egyenértékű a terapeutáéval, vagy magával a döntéshozóéval. Ha belehajszolja kliensét egy elhamarkodott döntésbe, akkor a tetoválás pozitív aspektusa helyett annak negatív, megkérdőjelező arculata fog előtérbe kerülni, amelynek ugyanolyan régre visszanyúló és bonyolult történelmi múltja van, mint pozitív megnyilvánulásainak.

Következtetések

A stressz, azon belül a harci stressz az emberiség legkorábbi élményei közé tartozik, ennek hatására számos testmódosítási forma alakult ki. A harcost, illetve a katonát segítették a testre írt jelek a stresszel való megbirkózásban, mind a felkészüléskor, mind a stressztünetek kialakulása után. A testmódosítások közül a legelterjedtebbek a tetoválások, elsősorban ezek tudtak a társadalmi-politikai viszonyok változásához rugalmasan igazodni, modern civilizációkban széleskörűen fennmaradni.

A modern kutatások egyre mélyebb rétegben világítanak rá, hogy az emberiség ösztönösen ráérezett a testre írt jelek támogató szerepére a stressz feldolgozása során, s főleg a tetoválás természetéből kifolyólag több ponton is megfelel a sikeres pszichoterápiák jellemzőinek. Leginkább a stresszhelyzetre való felkészítés, amely elengedhetetlen a modern társadalmak honvédségénél, vagy a már hosszan elhúzódó tünetek (PTSD) legyőzése során alkalmazható, amely a vizsgálatok szerint a leggyakrabban tapasztalható tünetcsoport a katonák körében.

Felkészítés során egyrészt maga a fájdalommal járó rendkívüli élmény kondicionálhatja a résztvevőt az ismeretlen megtapasztalására, másrészt lezárhat egy felkészülési folyamatot, hogy aztán kézzelfogható módon emlékeztesse viselőjét saját képességeire. Gyakorlati adatokat is tartalmazhat, amelyek a viselő biztonságát öntudatlan állapotban is elősegítik.

A rehabilitáció részeként a tetováltatás megfelel a kontrollált felidőzés fogalmának, hiszen a viselője irányíthat egy folyamatot, az ötlet megszületésétől a minta megtervezésén át annak megszületéséig. Ebben lényeges szerepet játszik a tetoválómester is, aki ideális esetben kompetenciáival elősegíti a kontroll érzését. Mivel *teamként* kell együtt dolgoznia a klienssel – és ha van, annak terapeutájával is –, erősíti a csapatkohézió érzését és a társas támogatás tudatát. Ez hatványozottan megvalósul, ha a klienst elvesztett hozzátartozójával képes így összekötni, vagy egy csoport tagjaival működik együtt, akik ugyanazt a mintát szeretnék magukra tétetni. Természetesen az azonos mintát viselők közt a csapatkohézió is erősödni fog az összetartozás látható jelével és a tetováltatás közös élményével.

Számos ember történetet mesél el tetoválásaiban, vagy ő maga társít történetet a motívumhoz, ezért a narratív terápiáknak is kiváló kiegészítője lehet.

A tetoválással, azonkívül, hogy segít az átélt eseményt, az elvesztett személyt vagy elvont értéket kézzelfoghatóvá, láthatóvá „varázsolni”, megvalósul, amire Kopp és Skrabski mutatott rá,⁷¹ hogy a stresszel való egyetlen helyes megküzdési mód, ha valamilyen építő jellegű élménybe fordítjuk át a stresszhatásokat. Az élményt nemcsak a tetováltatás „morális” élménye jelenti, de jó esetben az elkészült ábra esztétikai-művészeti élményt nyújt viselőjének, amelyre jó ránézni, s a későbbiekben is kellemes érzések társulnak hozzá. Sokan műtéti hegeiket, sérüléseiket is tetoválással takarják el ilyen megfontolásból, átvéve a kezdeményezést, hogy a rossz élményeket felülírják. Kiváló történetet őrzött meg erről Clearchikos (~ i. e. 4–3. sz.): a szkíták a legyőzött trák harcosok orrát

⁷¹ KOPP–SKRABSKI 1995.

levágták, feleségeik pedig a „[t]rákok némbereinek a testeiket tarkítják, tükkel szurkálva reájok képeket. Innen sok évvel később a trákoknak a meggyalázott némbereik sajátyszerűleg törölték ki e csapást képekkel kiczifrázván többi testbőrüket is, hogy rajtuk a bántalom és gyalázat jelleme a cifrasághoz számíttatva törölje ki az ékesség nevével a gyalázatot.”⁷² A trák nők maguk vették kézbe a sorsukat, egyben a „tetováló eszközt”, és ha már kitörölni nem tudták emlékeikből a szkíta támadás nyomát, sem testükről a képeket, divatot teremtettek belőle, ösztönösen ráérezve bő 2000 éve a PTSD-tünetek kezelésére.

Gyógyító hatású már a tény is, hogy egy olyan élethelyzetben, amikor az ember kiszolgáltatott, mégis hoz egy döntést, amellyel beleszólhat abba, mi történjen testével, tehát önmagával. A tetoválás folyamatosan emlékeztetni fogja viselőjét, hogy a körülmények ellenére megmaradt a szabad akarata valamilyen mértékben, és ez pozitívan hat rá mind az adott pillanatban, mind a későbbiekben. Az ember egy rendkívüli élethelyzetben a tetoválás aktusán keresztül nem a szabadság illúzióját kergeti, inkább olyan mélyen néz önmagába, élethelyzetébe, azonosul önmagával, amilyenre a megszokott mindennapokban nem lenne lehetősége. Ilyenkor a fókusz beszűkül, új értelmet nyerhetnek a történetek és az ehhez való viszonyunk.

Fontos kiemelni, hogy mindez a pozitív hatás kizárólag felelős, kontrollált körülmények között érhető el, amely folyamatban a tetováltató személy szabad akaratából vesz részt, döntését mérlegeli, tetoválója – és ha van, terapeuta – maximálisan támogatja. A tetoválás elkészültével pedig nem éri őt hátrány a munkahelyén vagy szűkebb környezetében. Ha ezek a feltételek nem teljesülnek, az vagy önkárosító testi beavatkozásokhoz, vagy egyéb súlyosbodó mentális problémákhoz vezethet.

Természetesen ma már nem járható út a központilag irányított (jó szándékú) tetováltatás, azonban hasznosnak látom a jövőben egy-egy nehezebb helyzetbe való felkészítés végén vagy stressztünetek leküzdésének részeként felhívni a katonák figyelmét a tetoválás előnyeire. A katonaságnak napjainkban ötvöznie kell a hagyományos értékrendet és a világgal lépést tartó, friss szemléletet. A tetoválás remek lehetőséget nyújt az ideális arány megalkotására, kollektív identitáshoz kötődő múltja és individuális ihletésű jelene miatt, amelybe a 2000-es évek óta beleszövődik a hagyományok és gyökerek felkutatásának igénye is a tetováltak egy hangsúlyos csoportja felől.

⁷² TÉLFY 1863: 74.

Köszönetnyilvánítás

A tanulmány megszületésében való közreműködésért szeretnék köszönetet mondani oktatóimnak, professor emerita Bolgár Juditnak, dr. habil. Szelei Ildikónak és témavezetőmnek, dr. Horváth Csabának.

Felhasznált irodalom

- BARNA Boglárka (2019): A harci stressz kezelésének alternatívái a modern fegyveres küzdelmek fényében. *Hadtudományi Szemle*, 12(3), 145–162.
- BARNETT, Thomas P. M. (2005): *The Pentagon's New Map: War and Peace in the Twenty-First Century*. [H. n.]: Berkley Books.
- BLAZOVICH László (1990): A vásárhelyi leventék háborús kálváriája. In BLAZOVICH László (szerk.): *Tanulmányok Csongrád megye történetéből XVII*. Szeged: Csongrád Megyei Levéltár.
- BONGIANNI, Alessandro (2003): *Ókori civilizációk – Egyiptom*. Ford. SZABÓ Réka – DOBOS Gergely. Törökbálint: Gabo.
- BURÁNY Judit Rita (2022): „Szíves” – A legférfiasabb magyar tetoválás. In MOLNÁR Dániel – MOLNÁR Dóra – NAGY Adrián Szilárd (szerk.): *XXV. Tavaszi Szél Konferencia 2022 Tanulmánykötet III*. Budapest: Doktoranduszok Országos Szövetsége, 303–330.
- BURENHULT, Göran szerk. (1995): *A kőkori világ. Vadászó-gyűjtögetők és korai földművelők*. Ford. KARDOS László – BÁCSKAI Erzsébet. Budapest: Officina Nova – Magyar Könyvklub.
- CSERÉP József (1925): *A magyarok eredete. A turáni népek őshazája és ókori történetek*. Budapest: Franklin.
- ELIADE, Mircea (1999): *Misztikus születések. Tanulmány néhány beavatás típusról*. Ford. SALY Noémi. Budapest: Európa.
- GOLGOWSKI, Nina (2013): Another Kind of War Paint: The Military Veterans Tattooed with memories of Conflict, Loss and Suffering That Run More Than Skin Deep. *Daily Mail*, 2013. február 24. Online: www.dailymail.co.uk/news/article-2283662/Vet-Ink-The-military-veterans-indelibly-marked-campaigns-remember-forget.html
- GOROZNEK, Leopold (1912): *Über Tätowierung bei Soldaten*. Königsberg: Kümmel.
- GRIFFIN, David (2019): *Tattoos and Trauma. The Healing Power of Tattoos for Emergency Responders*. Szerzői kiadás.
- HARARI, Yuval Noah (2021): *21. lecke a 21. századra*. Ford. TORMA Péter. Budapest: Animus.

- HARSÁNY Zsolt szerk. (1929): *A műveltség útja II.* Budapest: Tolnai Nyomdai Müint. és Kiadóváll.
- HEMINGSON, Vince (2009): *Tetoválás, a testdíszítés művészete.* Ford. MÓDOS Magdolna. Budapest: Gabo.
- HÉREGI Erika – DUDÁS Éva (2021): A harci stressz kezelése kognitív viselkedésterápiával a nemzetközi és a hazai tapasztalatok alapján. *Honvédségi Szemle*, 149(4), 67–78. Online: <http://doi.org/10.35926/HSZ.2021.4.6>
- HOMPÓ Éva (1989): „Daganatra köpöly, sátánra ráolvasás.” Munkamegosztás és rangsor a hagyományos amara gyógyításban. In BABULKA Péter – BORSÁNYI László – GRYNÆUS Tamás (szerk.): *Síppal-dobbal...* Budapest: Mezőgazdasági, 57–71.
- HUEHNERGARD, John – LIEBOWITZ, Harold (2013): The Biblical Prohibition Against Tattooing. *Vetus Testamentum*, 63(1), 59–77. Online: <http://doi.org/10.2307/23496450>
- IVANICS György (2005): *Ósi „plasztikai” módszerek.* Budapest: Professio.
- IORDANES (1904): Getica: A gótok eredete és tettei. In GOMBOS F. Albin (szerk.): *Középkori krónikások III.* Ford. BOKOR János. Brassó: Brassói Lapok Nyomdája.
- KABDEBO Oszkár (1917): Börbe vésett emlékek. *Érdekes Újság*, (34), 25–27.
- KALMÁR Sándor (2016): Az emberi test megváltoztatására irányuló öncélú tevékenységek a szociálisan elfogadottól a patológiás formákig: a nem öngyilkossági szándékkal történő önsértésről. *Neuropsychopharmacologia Hungarica*, 18(1), 21–38.
- KOHLBACH Bertalan (1938): Tefillin és Tallith. Adatok a zsidó néprajzhoz. In SZEMERE Samu (szerk.): *LX. Évkönyv.* Budapest: Izraeli Magyar Irodalmi Társulat, 176–195.
- KOPP Mária – SKRABSKI Árpád (1995): *Alkalmazott magatartástudomány. A megbirkózás egyéni és társadalmi stratégiái.* Budapest: Corvinus.
- KOVÁCS Ákos (1987): A (test)művészet örök, avagy: Bevezetjük a tetoválást. *Forrás*, 19(3), 2–25.
- KOVÁCS Ákos – SZTRÉS Erzsébet (1994): *Az orosz tolvajvilág és művészete.* Budapest: Pesti Szalon.
- KRUTAK, Lars (2015): The Icemens’s New tattoos! Can They be Medicinal? *Lars Krutak Tattoo Anthropologist*, 2015. január 22. Online: www.larskrutak.com/the-icemens-new-tattoos/
- KRUTAK, Lars – DETER-WOLF, Aaron (2017): *Ancient Ink: The Archeology of Tattooing.* Washington: University of Washington.
- LACASSAGNE, Alexandre (1881): *Les tatouages: étude anthropologique et médico-légale.* Párizs: J. B. Bailliére et fils.
- LE BRETON, David (2004): Les signes du corps. *La Tribologie*, (290), 20–23.

- LOEHR, James A. – McLAUGHLIN, Peter J. (2008): *Lelki állóképesség. Az élsportban alkalmazott sikertechnikák adaptálása az üzleti és politikai életre*. Ford. DOUBRAVSZKY Sándor. Budapest: Bagolyvár.
- LOMBROSO, Cesare (1911): *Criminal Man*. New York – London: G. P. Putnam's Sons.
- MOLNÁR Csaba (2019): Az atomháborúra készülve sok ezer amerikai gyerekre tetoválják rá a vércsoportját. *Index*, 2019. április 9. Online: https://index.hu/tudomany/til/2019/04/09/az_atomhaborura_keszulve_sok_ezer_amerikai_gyerekre_tetovaltak_vercsoportjat_hideghaboru/
- MOON, Rike (2017): Got Ink? The Process and Psychology of Tattoos. *Science World*, 2017. június 8. Online: www.scienceworld.ca/stories/got-ink-process-and-psychology-tattoos/
- Orvosi Hetilap, (38), 456.
- ROBLEY, Horatio Gordon (1896): *Maori Tattooing*. London: Chapman and Hall.
- SS Blood Group Tattoos (2020). *World War II Gravestone*, 2020. augusztus 21. Online: <https://ww2gravestone.com/ss-blood-group-tattoos/>
- STECH, Katy (2007): Firefighter Using Tattoos As Permanent Memorials. *The Post and Courier*, 2007. június 26. Online: www.postandcourier.com/news/special_reports/firefighters-using-tattoos-as-permanent-memorials/article_50ef9e50-1a2d-5b97-8102-b1b9e5c9c4e7.html
- SZABÓ Ildikó (1989): Tetovált börtön. *Szociológia*, (3–4), 311–327.
- SZÜCS László (2015): Poszttraumás stressz: „Amikor elakad a lemez.” *Honvédelem*. hu, 2015. március 9. Online: <https://honvedelem.hu/hirek/hazai-hirek/poszttraumas-stressz-amikor-elakad-a-lemez.html>
- TÉLFY János (2001): *Görögforrások a scythák történetéhez*. Budapest: Anahita-Ninti Bt.
- ÚJVÁRY Miklós (1986): *A délkelet-ázsiai harci művészetek*. Szerzői kiadás.
- VASVÁRY Zoltán (1999): „Hallgass a szív szavára...” Emlékversek funkcionális használatban parasztságunk kezén. In KESZEG Vilmos (szerk.): *A Kriza János Társaság Évkönyve 7*. Kolozsvár: Kriza János Néprajzi Társaság, 119–128. Online: http://kjnt.ro/szovegtar/uploads/tartalmak/KJNTEvk_07_1999_KV_szerk_Iras_10_VasvariZ.pdf
- VÖLGYI Zoltán (2018): A harctevékenységekhez kapcsolódó stressz pszichológiai aspektusai. *Hadtudományi Szemle*, 11(1), 270–286.
- Wellcome Collection* [é. n.]. Online: www.chstm.org/member-institutions/wellcome-collection
- WULFFEN, Erich (1910): *Der Sexualverbrechers*. Berlin: Verlag Dr. P. Langenscheidt.

Weboldalak

www.bmszki.hu
library.arstor.org
www.bible.com
www.allthatsinteresting.com
www.museumap.hu
www.npr.org
www.pinterest.com