

## „EREDENDŐ STRESSZ” - A TETOVÁLÁS „ŐSMOTIVÁCIÓJA”<sup>1</sup>

DOI 10.35402/kek.2024.4.7

### Absztrakt

A testmódosítások, köztük a tetoválás tudományos igényű megközelítése a 19. századtól ismert, napjainkban formálódik önálló diszciplínává a történettudománytól az antropológián át az orvostudományig.

Számos okot és motivációt megfogalmazhatunk a testre írt jelek kapcsán egy-egy kultúrára, földrajzi területre vagy időszakra lebontva. Egyre több forrást tárunk fel, és különítünk el jellegzetes szokásokat, rítusokat. Ismerjük az ábrák milyenségét, testfelületen való elhelyezkedését és a készítéshez szükséges eszközöket és festékanyagokat.

Arra azonban nincs egzakt válasza a kutatóknak, hogy mi lehet a tetoválás legelső oka, miért gyökeresedett meg ez a szokás az emberiség történetében, jelenléte miért töretlen az őskortól napjainkig? A tanulmányban erre a kérdésre kínálok választ, miszerint a tetoválás „ősmotivációja” a természeti, majd a mesterséges környezetből eredő stressz-hatás, melyet „eredendő stressz-ként” definiálok.

*Kulcsszavak:* környezet, motiváció, stressz, test, tetoválás, trauma, testpozitivizmus

### Abstract

The need for the scientific approach towards bodily modifications, including tattoos, is known since the 19. century, and is forming into its own discipline from within historical science through anthropology to medical science nowadays. Regarding body-drawn signs, we can denote countless reasons and motivations to some cultures, geographical locations, or periods. We uncover more and more sources and identify distinctive customs and rites. The figures' types, their location on the body surface, and the necessary tools and paint materials needed for their creation are known to us. Researchers don't have an exact answer, however, what could have been the chronologically foremost reason for the creation of tattoos, why the custom took root

<sup>1</sup> A tanulmány megszületésében való közreműködésért szeretnék köszönetet mondani oktatómnak, Prof. Emerita Bolgár Juditnak, témavezetőmnek, Dr. Horváth Csaba CSc.-nek és egykori tanáromnak, Prof. Dr. Vass Csabának!

in the history of humanity, and why it had an uninterrupted presence from prehistory to present day. In this study I offer an answer, which details the „ancestral motivation” for tattoos as the stress effect, with its origin first in the natural then in the artificial environment, which I define as „original stress.”

*Keywords:* environment, motivation, stress, body, tattoo, trauma, body positivity

### Bevezetés

Az őskortól ismerünk – térbeli határok nélkül – tetoválásra<sup>2</sup> és egyéb testmódosításokra<sup>3</sup> utaló tárgyi bizonyítékokat.<sup>4</sup> Már ókori szerzők is említik,<sup>5</sup> de a szokás szélesebb körű európai leírása a földrajzi felfedezésekkor kezdődött, jellemzően utazók, diplomaták és hittérítők számoltak be róla, mint idegen kultúrák sajátosságáról. (Kubassek – Krizsán – Balázs 1995) A 18. századtól a modern kritikai történeti módszer és a történetiség fogalmának európai kialakulásának következményeként a korábban be nem fogadott korok, népek, országok is bekerültek az egyetemes történelembe, és már nem csak a „vad népeket” látták bennük, hanem a kutatás a „szó valódi értelmében morálisan rehabilitálta őket” (Bódy – Ö. Kovács 2006: 37), más területekkel egyenrangúvá vált tanulmányozásuk. Egyszerre fordultak a tudósok az egzotikus népek hagyományai, de saját közegük szokásai felé is. Az újkortól Európában és az USA-ban is ugrásszerűen sűrűsödött a tetovált személyekről szóló híradás, ami részben köszönhető az egyre könnyebb utazásnak és kulturális keveredésnek, részben viszont az új tudományoknak, melyek a jelenség felé fordultak. A pszichológia, kriminalisztika, antropológia, néprajz, orvostudomány, régészet, történettudomány, vallástudomány, szociológia és művészet-történet mind szolgálnak információval. Az óvilágban elsősorban a tetoválás, a divat – és szépségkultusz által

<sup>2</sup> Valamilyen festékanyag bőrbe juttatásával, örökre bőrön maradó minta

<sup>3</sup> Például testfestés, rituális sebejtés, testtorzítás, különféle ékszerek és implantátumok

<sup>4</sup> Például múmiák, festmények, rajzok, használati és kultikus tárgyak

<sup>5</sup> Például Taktikosz, Vegetius, Polübiosz, Shang Yang, Xunzi, Sima Qian (Hahn 1963; Sima 1997; Tokai - P. Szabó 2018)

diktált testmanipuláció<sup>6</sup> és a rituális sebejtés<sup>7</sup> terjedt el a testmódosítások közül. Úgy tűnik, Európán kívül egyszerre fogadták el a testmódosítások pozitív és negatív vetületét, míg az európai értékrend hagyományosán elítélőbben állt a testmódosításokhoz. Ebben jelentős szerepe volt Cesare Lombroso (1911) orvos-kriminológusnak, miszerint a tetovált személyek atavisztikus személyiségjegyekkel bírnak, erkölcsileg fejletlenek, és tetoválásaikból, csakúgy, mint más fizikai jegyeikből, akár még el nem követett bűntetteikre is következtetni lehet. A jelenség megítélése napjainkban is vegyes, bár már a 20. század elején többen megkérdőjelezték az ókori babonának nyugvó elméletet. (Seligmann 1987)

Az objektivitást segítette elő az 1960-1970-es évek újhullámos áramlatainak hatása is, mikor a figyelem ráirányult olyan embercsoportokra is, melyek a társadalmi rangsorban lejjebb helyezkednek el az a szellemi vagy anyagi elithez képest, és, akikre addig különösebben nem figyeltek a kutatók, mert nem úgy tekintettek rájuk, mint a történelmi és társadalmi folyamatok lehetséges alakítóira. Pierre Bourdieu (2009) is egy ilyen művet tett le elsőként az asztra az algériai katonaszolgálat alatt megfigyelt kabil törzsekről s a későbbiekben is e téren volt képes igazán maradandót alkotni.

A testmódosításokkal addig egy nagyobb terület részeként, „mellékesen” foglalkoztak a szakemberek. Az első, a szokást önmagáért vizsgáló kutatók közt említhető Leopold Goroznek (1912), Wilfryd Dyson Hambly (1925), Stephan Oettermann (1979), Robert Steven Bianchi (1988), Lükő Gábor (1961a, 1961b, 1961-1962, 1962), Balázs Géza (1988, 1994) Kovács Ákos és Sztrés Erzsébet (1987, 1989, 1994).

A téma tudományos igényű megközelítése a 2000-es évektől formálódik intenzíven, új diszciplína van születőben. Nő azon kutatók tábora, akik saját szakterületük kiindulási pontjának a testmódosítások jelenségének vizsgálatát tekintik, mint például Aaron Deter-Wolf<sup>8</sup> vagy Lars Krutak.<sup>9</sup>

<sup>6</sup> Például fűző és fülbevaló viselet

<sup>7</sup> Például billogok, tulajdonjegyek, szégyenjegyek, bosszorkányjegyek, Krisztus szent sebei, körülmetélés

<sup>8</sup> Prehisztórikus régész, a Nashville-i Tennessee Division of Archaeology munkatársa, egyben a Middle Tennessee State University szociológiai és antropológiai tanszékének adjunktusa. Elsődleges kutatási területe az észak-amerikai indián kultúrák vizsgálata.

<sup>9</sup> A magát „tetkóantropológusként” definiáló amerikai antropológus, író és fényképész a Washington-i Smitshonian Intézet munkatársa. A Discovery Channel-en futott egy 10 részes sorozata „Tattoo Hunter” címmel 2009-ben.

## Források, módszerek

A tanulmány során alapkutatási eredményeket mutatok be, mely egy nagyobb, alkalmazott kutatás részét képezi. (Burány 2022: 303-330) Vázolom a tetováltatás lehetséges okait, megismertetem az Olvasót a „környezetbe való bele nem illés” és a testpozitivizmus gondolataival, majd a stressz-feldolgozás lehetséges módjaival. Végül primer vizsgálati eredményeimet is összefoglalva rávilágítok, hogy a pszichológia sikeres stressz-feldolgozó módszerei és a stressz feldolgozása céljából készült tetoválások motivációja átfedést mutat. Ezzel kívánom bizonyítani, hogy logikus azt feltételezni, hogy a környezeti stressz hatására kezdett az ember teste alakításába, azon belül is a legidőállóbb szokásba, a tetoválásba.

Kutatási stratégiám induktív, interdiszciplináris területen végzett vizsgálódásból jutottam konkrét következtetésre. Jelen tanulmány szakirodalom elemzésen nyugszik, ezt egészíti ki a primer kutatás. Legfontosabb források: Hankiss (2006), McBride (2021) és Burány (2024).

A tetoválás motivációja

Kutatásaim során nyilvánvalóvá vált, hogy a tetováláskutatásban a motiváció elemzése kikerülhetetlen, mivel ránézésre hasonló ábrák mögött különféle történetek bontakoznak ki. A minták közti leglényegesebb különbség a nem látható tartományban keresendő, azaz a motivációban. (Burány 2022: 303-330)

Magyarországon az első és ez idáig egyedülálló, nagyszabású, tetováláskutatás az 1980-as évek derekán, a tudományágak közti együttműködés szellemében valósult meg.<sup>10</sup> Vezetője, Kovács Ákos még ilyen csapatmunka mellett is úgy ítélte meg, hogy a legfontosabb kérdésre, miszerint miért kezdtek tetováltatni magukat az emberek, nem sikerült választ kapniuk. (Kovács 1987: 18) Nem jutottak közelebb a megoldáshoz a Lars Krutak és Aaron Deter-Wolf sem, mint a legfrissebb nemzetközi szakkönyv szerkesztői. (Krutak – Deter-Wolf 2017)

Ez a tény azért zavarba ejtő, mert a szokás lehetséges, lokális okait időben, térben egyaránt jól ismerjük. Elemzésem szerint ezek többsége az ó- és középkorra kialakult:

- szakrális-spirituális indíttatás
- esztétikai igény
- gyógyító szándék
- gyász és egyéb veszteség kifejezése
- mélyebb érzelmi kötődés megnyilvánulása

<sup>10</sup> A kutatómunka eredményeit a Forrás című lap 1987/03. különszámában adták közre.

- közösséghez tartozás kifejezése
- rangjelzés
- emlékgyűjtés
- megbélyegzés és büntetés
- azonosítás

A modern korban ezek a motivációk megmaradtak, de az élet minden területén megjelent változás itt is nyomot hagyott, új motivációkkal gazdagodott a sor:

- divat - és trendkövetés
- unaloműzés
- stressz-levezetés
- addikció
- identitás keresés
- életforma
- művészet
- megélhetési forrás (tetováltként, tetoválóként egyaránt)

Tehát „csak” arra nem tudnak a kutatók egzakt választ adni, hogy mi lehet az „ösmotiváció”... Miért gyökeresedett meg ez a szokás az emberiség történetében? Miért pont tetoválás vagy más testmódosítás formájában öltöttek testet a felsorolt motivációk a fizikai valóságban?

Nehezíti a megfejtést, hogy a tetoválástörténetben – néhány mikrotörténeti vonalat leszámítva – nem mutatható ki lineáris fejlődés. Nem csak térben és időben létezhetett más-más motivációja és jelentése a testre írt jeleknek, de ugyanabban a kulturális közegben, térben és időben egyszerre különböző okokból is nyúlhattak e szokáshoz. Kizárólag az ismerhette a konkrét jelentést, aki olvasta a kulturális kódokat.

Az „ösmotiváció” lehetséges okára váratlanul találtam választ, mikor a tetoválás szerepét vizsgáltam a katonákat érő harci stressz csökkentésében és feldolgozásában. (Burány 2024: 89-124) Arra a következtetésre jutottam, hogy a tetoválás azért alakult ki és vált tartós szokássá, hogy az ember sikeresen vegye fel a harcot a környezeti stresszrel.

### A stressz-levezetés, mint modern kori motiváció

Hogy egyértelművé tegyem, mit értek „eredendő stressz” alatt, definiálni kell a stressz és a stressz-levezetés fogalmát is, mint az előző fejezetben említett, egyik lehetséges modern kori motivációt a testmódosításra. Fontos hangsúlyozni, hogy a kettő nem ugyanaz!

A stressz elnevezést Selye János orvos-vegyész 1936-ban használta először a szervezetben

tapasztható fiziológiai változásokra, mint specifikus válaszra valamilyen igénybevétel során. Az ilyen típusú változásokat kiváltó hatásokat stresszoroknak nevezte el. (Völgyi 2018: 277) Többféle élethelyzet válthat ki stressz-hatást, mint munkahelyi vagy magánéleti gondok, izoláció, veszélyhelyzet, pánikállapot, gyász, súlyos betegség vagy baleset. A stressz önmagában nem kóros jelenség, a körülményektől és a reakció módjától válhat azzá. Például a szabad döntés hiánya vagy a komplex trauma, mikor az emberi méltóság is sérül a fizikai veszély mellett, nagyfokú szorongáshoz és stresszhez vezethet. (Barna 2019: 154)

A stressz-levezetés, mint lehetséges motiváció alatt vagy az önsértő cselekedeteket (a rossz szokástól patológiás az önkárosításig) vagy a testmódosítási folyamat okozta módosult tudatállapot „nyugtató, zsebasztó” hatását értem, mely könnyen válhat addiktívá.

A saját test módosítására irányuló cselekedetek skáláját Kalmár Sándor pszichiáter (2016: 23) így összegezte: *„A test irányában való módosítási készletek 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 (kontinuum) mentén helyezkednek el az egészséges és a kóros között, és a társadalom, a kultúra, a környezet normáitól függően kerülnek értékelésre.”* Patológiás önkárosításról akkor beszélünk, ha a saját testen való sebejtés nem öngyilkossági céllal történik, ilyen pl. a kar vagy láb borotvapengével való vagdosása, mely van, hogy transzszerű állapotban történik. Ez az orvosi kategória az 1980-as évek végén jelent meg, de még a 2000-es években sem különítették el automatikusan az öngyilkossági kísérletektől. (Csorba és mtsai 2007: 98-99) Előfordulása gyakoribb mentális betegségek megléte esetén, min pl. depresszió, rendhagyó élethelyzetben, mint pl. szabadságkorlátozás vagy szabadságvesztés, végül bizonyos életszakaszban, mint pl. a serdülőkor. (Fliegauf – Várnai 2024: 1473)

Az általam „eredendő stressznek” keresztelt jelenség, ahogy lejjebb látni fogjuk, nem mentális problémákhoz, élethelyzethez vagy életkorhoz köthető, hanem egy az emberiség hajnala óta jelenlévő mozgatórugó, amely befolyással van a civilizáció fejlődésére, a kulturális ízlés alakulására, de a gondolkodásmód és értékrend változására is.

A tetoválás folyamata során fellépő módosult tudatállapot szintén félrevezethet, ha megpróbáljuk

az „eredendő stresszt” megragadni, mivel az ennek hátterében húzódó hormon felszabadulás más, hétköznapi stresszhelyzetben is megtörténhet, mint pl. versenyzés során.

Ez a módosult tudatállapotra és zsihasztó hatásra való utalás már a tetoválás nevének eredetében is tetten érhető. Ez a „Ta-tau”, mely a tetováló bot ritmikus, monoton ütögetésének hangját idézi fel, mely a több órás tetoválási folyamat alatt, a tetoválás jellegzetes testi érzésével összekötve módosult tudatállapotot idéz elő. Ezt az érzést nehéz annak leírni, aki nem visel tetoválást, aki azonban visel, pontosan tudja, miről van szó. A pszichológia így írja le az érzést: *„A fájdalomingerrel párhuzamos endorfin felszabadulás által generált pozitív érzelmek, illetve az endorfin érzéstelenítő hatása olyan állapotot okoz, amely miatt a tetoválás folyamata egy kellemes élménnyé alakul át. Az is elképzelhető, hogy az egyén úgy érzi, sikerült vennie az akadályt a fájdalom leküzdése által és saját határainak kiterjesztése sikerlélménnyel tölti el.”* (Ferencz és mtsai 2024: 40) A már említett versenyzés példánál is ezt éli át az alany, miközben fizikai és szellemi teljesítőképesége határát feszegeti.

Itt kell megjegyezni, hogy a mára már megszűnt Tattoo Magazin<sup>11</sup> egykori munkatársaként számos interjút készítettem tetovált személyekkel, hazai és külföldi tetováló mesterekkel, és magam is viselek több tetoválást. Függetlenül attól, hogy a tetováló gépek is folyamatosan fejlődnek, mindannyian ugyanarról az érzésről számoltunk be: a tetoválás zsihasztó, enyhébb fájdalomérzettel jár, de nem éles vagy elviselhetetlen mértékű fájdalommal, bár bizonyos testtájak érzékenyebbek. Ez az érzés van, akit álmosít, van, aki spirituális élményként éli meg, de mást hidegen hagy. Az, hogy valaki elviselhetetlenül kínzó fájdalmat érezzen, netán elájuljon a fájdalomtól, igen ritka. Utólagos gyulladás vagy sebláz akkor következhet be, ha a higiéniai és sterilizálási előírásokat nem tartja be a tetováló vagy a kliens, miután elhagyta a tetováló szalont, netán, ha valaki szervezete extra érzékenyen reagál. Érthető, hogy a hazánkban az 1990-es évekig, a hivatalos szalonok megnyitásáig több volt az utólag fellépő gyulladás, mivel az eszközök, a festékanyagok vagy a körülmények nem feleltek meg a mai egészségügyi előírásoknak. Ám, ahogy ez a korszak lezárult, a tetoválásokkal járó egészségügyi problémák is jelentősen csökkentek.

<sup>11</sup> A Magyar Tetoválók Szövetsége havi képes magazinja volt, ebben a formában már a szövetség sem aktív

Tetoválás esetében tehát nem a fájdalom okozta enyhülés vezeti le a kliens stressz-érzetét, hanem az arra fogékonyak számára a spirituális élmény okozhat pozitív stressz-élményt, netán addikciót, amit átélhetnek tetováltatás közben. Hangsúlyozom azonban, hogy klinikai értelemben még nem diagnosztizált szenvedélybetegség a tetoválás-függőség, nem létezik ilyen elnevezésű, betegségkóddal rendelkező kórkép. Elizabeth Hartney pszichológus azzal is kiegészíti, hogy a függőség esetén nem történik meg a megbánás, míg a tetováltatás kapcsán megtörténhet, tehát ezért sem függőség. (Kun 2022) A legfrissebb adatok alapján *„a szakirodalmi adatokat áttekintve, többféle olyan vizsgálat történt, amelyek a tetoválások hátterében álló esetleges pszichopatológiai eltéréseket vette górcső alá. Ezeknek a kutatásoknak az eredményei azonban számos esetben nem voltak egyértelműek, ezért létjogosultak a területen folytatott további vizsgálatok.”* (Ferencz és mtsai 2024: 37)

Tehát egyelőre a függőség vagy addikció kifejezés inkább jelképesen értendő a tetoválások vonatkozásában. A tetoválás halmozása inkább a szenvedélyes gyűjtők vagy hobbisták viselkedéséhez hasonlít. Ahol a viselkedés már kórosnak mondható, az eleve rendhagyó életterben történik, átlagostól elütő mentális körülmények között, amire legkézenfekvőbb példa a börtönök vagy a Moldova-regényekből ismert javító-nevelő intézetek világa. (Szabó 1989) Demetrovics Zsolt addiktológus, klinikai szakpszichológus és kulturális antropológus így foglalja össze: *„A tetoválással való foglalkozás nem nyer dominanciát minden más viselkedés fölött, nem tereli el az összes gondolatot; pénzügyi, térbeli és szakmai gátjai is lehetnek annak, hogy állandóan ezzel foglalkozzanak az érintettek. Az elképzelhető, hogy egy életszakaszban a gondolatok nagy részét kitölti a tervezés és a felkészülés, de ha ez rendszeres vagy túl nagy súlyt jelent, akkor inkább más a háttérök, a tetováltatás pedig maximum egy tünet.”* (Kun 2022)

### Az „eredendő stressz”

Miután kizártam, mit nem értek „eredendő stressz” alatt, bemutatom, mit értek alatta. Az „ösmotiváció” stresszel való kapcsolata meglehetősen összetett jelenség.

Az ellenséges környezet indukálta harci stressz az emberiség egyik legelső élménye. A régebbi korokban nem különültek el a katonák és civilek, minden embernek küzdenie kellett az alapvető létfeltételek megteremtéséért és a lehetséges

ellenséggel szemben. Az ebből fakadó, a természeti környezet okozta folyamatos stressz-hatást neveztem el „eredendő stressznek”, melyet az „eredendő bűn” terminusa után alkottam meg, utalva spirituális, egyben axióma mivoltára. Az „eredendő stressz” determinálja az ember sorsát a világban, lehetetlen megszüntetni vagy figyelmen kívül hagyni, de meg lehet tanulni együtt élni vele.

Hankiss Elemér (2006) szociológus-filozófus szavaival élve ez a stressz-hatás a környezetbe való bele nem illésből fakad. Ennek forrása, hogy a kiszolgáltatott ember egy tőle idegen világban kénytelen boldogulni, melyben nem maradna életben a folyamatos fejlődés nélkül. Izgalmas Hankiss narratívája arról, hogy az ember – látszólagos uralkodó faj létének dacára – idegen ezen a bolygón, nincs az élővilágban nála kiszolgáltatottabb faj, mely találatkonysága nélkül nem soká maradna életben. Rávilágít, hogy egyetlen más élőlénynek sem kellett annyit fejlődnie és változnia az életben maradása érdekében, mint az embernek: „... *nem a világ az oka és forrása félelmeinknek és szenvedéseinknek, hanem az, hogy nem, vagy csak részben illünk bele ebbe a világba.*” (Hankiss 2006: 29)

Abból kiindulva, hogy az ember nem akkor vágyik változásra, ha harmonikusan érzi magát, ki merem jelenteni, hogy a testmódosításnak ugyanaz a motivációja, mint minden egyéb változtatási szándékknak: valamilyen diszharmonia, elégedetlenség érzés, melyet meg szeretnénk szüntetni. Mivel az ember az idegen környezetben nem tudott változtatni, figyelme saját teste és annak módosítása felé fordult. Szoros kapcsolatot alakított ki testével a túlélés érdekében.

Ha ez a stressz-hatás megszűnt volna az első épített, védelmet jelentő környezet, a civilizáció megjelenésével, akkor a testmódosításnak is el kellett volna tűnni, de nem ez történt! Az ember a mesterséges építmények és szabályok alapján szerveződött közösségekben ugyan jelentős mértékben védelemre lelt a természeti környezet okozta kihívásokkal szemben, de megjelent az újabb, immár a mesterséges környezetből érkező nyomás. Hillary McBride (2021) testképzavarokra szakosodott pszichológus szerint ennek oka abban keresendő, hogy a társadalmi értéket a hatalom mindig egy-egy testi jellemzőből kiindulva osztotta szét az emberek között az alapján, hogy testük mennyire egyezett a társadalmi ideállal. Ez nem csak a szépségideálra értendő, de pl. arra a feminista nézőpontra is, hogy a középosztálybeli fehérbőrű férfiak mindig könnyebben boldogultak az európai

társadalmakban, mint azok, akik nem feleltek meg ennek a kategóriának. A hatalom alatt sem csak politikai vagy gazdasági pozíciót kell érteni, hanem pl. különféle kapcsolati tőkéhez vagy lehetőségekhez való nagyobb arányú hozzájutást is csak azért, mert valaki kinézete adott pillanatban ezt lehetővé teszi. Például az 1950-es években egy Marilyn Monroe-ra hasonlító, míg az 1960-as években egy Twiggy-féle női testalkat inkább kapott modellszerződést vagy több ruha közül válogathatott az áruházakban, mint, aki adott pillanatban más testalkattal rendelkezett, vagy egyszerűen csak több bókot, ezáltal jó ismerőst tudhatott magáénak, mely által egész életminősége magasabb volt.

Az ideálok azonban folyton változtak, ahogy az is, milyen emberi minőségek, tulajdonságok a kívánatosak. Ennek következménye a rasszizmus, szexizmus, ageizmus, sovinizmus, a méret, – súly – vagy arány problémákból fakadó hátrányos megkülönböztetés is. Közös jellemzőjük, hogy olyan érzéseket szülnek, mint szégyen, trauma, fájdalom vagy stressz.

Ezen a gondolatfonálon haladva érthető, hogy miért változott folyamatosan a tetoválás motivációja, sőt, adott földrajzi területeken és fejlettségi szinten a különféle motivációk miatt jelenhettek meg párhuzamosan. Az újabb és újabb kihívás újabb és újabb okot szolgáltatott a testmódosításra.

Hogy mennyire fontosak a testen a mély meggyőződésből tett változtatások, arra Bourdieu habitussal<sup>12</sup> kapcsolatos állásfoglalása is rámutat, akit megelőzően különösebben nem foglalkoztak a testtel, mint adatforrással. Számára viszont lényeges volt, hogy az egész embert vizsgálja, minden testi és lelki vonatkozásával: „*Amit a test megtanult, azt az ember nem szemügyre vehető ismeretként birtokolja: ez maga az Ember!*” (Wehler 2001: 257)

## A testtől való elszakadás

A test alakítása csak részben volt képes megoldást kínálni a természetes, majd a mesterséges környezet generálta stressz-hatásra. Az ember nem csak alakítja, módosítja „tökéletesíti” testét a kezdetek óta, de másik megoldásként próbál is attól – mint valami kolonctól – elszakadni, túllépni, felülemelkedni, valamiféle erkölcsi győzelem illúzióját kergetve, mintha teste nem önmaga lenne, hanem egy

<sup>12</sup> Szokást, szokásrendet, az egyéni magatartás mögött meghúzódó attitűdök összességét, ízlést, gondolkodási sémát – általában életmódként szokták fordítani.

alacsonyabb rendű tárgy. (McBride 2021) Így talán könnyebb elfogadni a sebezhetőséget... Az ember küzd saját testével, melyhez viszonya ellentmondásos, korlátozhatja és sikert is biztosíthat számára.

Az emberi civilizáció története tehát a saját testtől való elszakadás története is. A testünkkel való bánásmód alapja máig nem saját, hanem mások szükséglete, akik megmondják vagy sugallják számunkra, hogy mit tegyünk a testünkkel. Nem kell nagy dolgokra gondolni, pl. mások szabják meg, milyen legyen a frizuránk, az öltözékünk vagy az alakunk, és mi jelentős pénzt fogunk arra áldozni, hogy mások elvárásainak eleget tegyünk, még akkor is, ha nekünk ez nem lenne fontos vagy kifejezetten nem is tetszik. A folyamat jóval súlyosabb megnyilvánulása, ha pl. bántalmazó kapcsolatban ragadunk, ahol képtelenek vagyunk megszüntetni kiszolgáltatottságunkat, esetleg olyan vallási közösséghez csapódunk, amely testünkre is kiterjeszti elvárásait. Mindennek forrása az önmagunkba vetett hit, egyben az önazonosság hiánya, így tulajdonképpen mi magunk kínáljuk fel a lehetőséget másoknak, hogy rendelkeznek a testünkkel, használják helyettünk. És így is fognak tenni, saját céljaik érdekében...

Ez az ellentmondásosság a trauma-feldolgozás terén is megjelenik. A testtől való elkülönülés segít megbirkózni az erőszakkal, fájdalommal, a haláltól és betegségektől való félelemmel vagy bebörtönzés esetén a szabadságvesztés tényével, tehát segít elszakadni az elnyomás és a trauma helyszínétől (McBride 2021: 45), de meg is nehezíti szükségleteink azonosítását és kifejezését. (McBride 2021: 54) Hankiss felteszi a kérdést: „... igaz ugyan az, hogy szükség van a félelem és szenvedés jelzéseire ahhoz, hogy elkerüljük a veszélyeket. De miért olyan elviselhetetlenül erősek és jelenvalók ezek a figyelmeztető szignálok?” (Hankiss 2006: 38)

McBride (2021) arra biztat, hogy egyesüljünk újra testünkkel, fogadjuk el, hogy az nem egy rajtunk kívül manifesztálódó valami, hanem mi magunk, éljük át a „megtestesülés élményét!” Így a test visszakerülhetne eredeti „sacra” állapotába, ami automatikusan az önbecsülést és harmóniát hozná magával, csökkentve a különféle testi–lelki betegségeket.

### A sikeres stressz-feldolgozás

A továbbiakban azt kívánom bemutatni, mikor válik és mikor nem az ember javára, ha a testmódosításhoz fordul a stressz-feldolgozás érdekében.

A stressz-reakciók három, időben jól elkülöníthető csoportra bonthatók. Az ASR<sup>13</sup> azonnali választ takar, amikor a traumát követően a tünetek két-három napon belül jelentkeznek a legerősebben. Az ASD<sup>14</sup> hosszabb idő elteltével jelentkezik, a stressz-hatás utáni megközelítőleg három-négy naptól egészen a négy-öt hétig tartó periódusban. A harmadik csoport a PTSD,<sup>15</sup> azaz poszttraumás stressz zavar, ami időben a legelhúzódóbb stressz-válasz, hetekkel, hónapokkal később is megjelenhet a stressz-hatást követően. (Barna 2019: 151)

A stressz kezelése a stressz-hatás bekövetkezte előtt vagy után is történhet. 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 PTSD megelőzését takarja. A már megjelent tüneteket kezelést rehabilitációnak nevezzük.

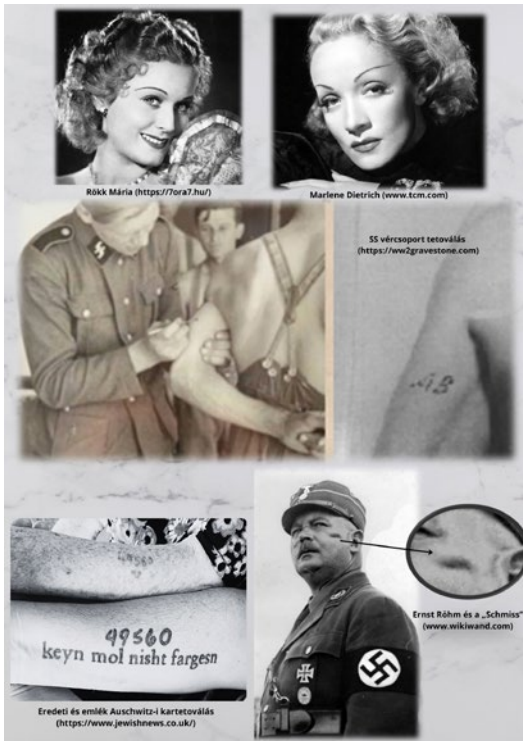
Mind a prevenció, mind a rehabilitáció sikerességének közös feltétele a személyes biztonság érzetének megteremtése, a trauma feldolgozása és integrálása, valamint a társas támasz. (Barna 2019; Héregi - Dudás 2021; Völgyi 2018) A stresszel való megküzdés testmódosítás segítségével is csak akkor lehet sikeres, ha eleget tesz e kitételeknek. Ezek hiányában csak még nagyobb traumát szenved el az alany. Mind az eredményes, mind a sikertelen, testmódosítással történő prevenciót és rehabilitációt is a náci Németországból vett példákkal szemléltetem, hogy lássuk, egy történelmi korszakon belül is különféle megoldások születnek. (Ld. 1. ábra)

A proaktív harcistressz-kezeléshez tartozik például a kapcsolattartás a hasonló élményeket átétekkel, a „sorstársak” halálának évfordulójáról történő megemlékezés vagy felkészítés az ismeretlentől való félelemre. Ha a testmódosítás helyet kap a folyamatban, akkor 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, melyek a viselő biztonságérzetét növelik. A két világháború között a németek már felsőbb utasításra alkalmazták a

<sup>13</sup> Acute stress reaction

<sup>14</sup> Acute stress disorder

<sup>15</sup> Posttraumatic stress disorder



1. ábra: A Harmadik Birodalomban megjelenő testmódosítások (saját szerk.)

biztonságérzetet erősítő tetoválásokat. Az SS fegyveres ágai, a Verfügungstruppen<sup>16</sup> és az SS Totenkopf<sup>17</sup> tagjai 1935-től a bal felkarjukon, a belső, hajlító izmon, a hónalj és könyök közti részen Rh-faktor nélküli vércsoportjuk betűjelét viselték (A, B, 0 vagy AB). Ez a tetoválási mód Reichsarzt SS Dr. Grawitz és Reichsführer SS Heinrich Himmler tervei alapján született meg. Helyének kiválasztását komoly elemző munka előzte meg. Az első világháborús sebesülési- és veszteséglisták kiértékelése után választották ki, mert a statisztika szerint itt 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, ill. bizonyos fokon az azonosítást. (SS Blood Group Tattoos 2020) A hazai Orvosi Hetilap (1944: 456) 1944-ben szintén felvetette ennek a gyakorlatnak az átvételét, sőt, a hidegháború során egyes USA-államok vették át, tartva az atomtámadástól, mikor a szülők még az újszülöttek megjelölését is kérhették. (Molnár 2019)

<sup>16</sup> Jelentése: készenléti csapatok

<sup>17</sup> Jelentése: halálfej, harcoló alakulatok is tartoztak ide. Budapest ostromában is részt vettek, de ők alkották a koncentrációs táborok őrszemélyzetét is.

Az SS-tetoválások Hitler bukásával a visszájára fordultak, a győztes feleknek megkönnyítették a háborús bűnösök azonosítását. Ezért viselőik gyakran égetéssel vagy karlövessel próbálták a mintát eltüntetni. (SS Blood Group Tattoos 2020) Szűk a határmezsgye a mentálisan megerősítő rituális jelek és az orvosi szakirodalom által önpusztító viselkedésnek, önsértő magatartásnak vagy nem szuicidális szándékkal történő patológiás önkárosításnak definiált jelenség között, ahogy arra Kalmár (2016: 23) gondolataival utaltunk a tanulmány elején. Az SS-tetoválások is csak az adott környezetben szolgálták viselőiket, kóros cselekedetre sarkallták őket, ahogy az a normákkal együtt megváltozott.

Más eljárások, melyeket első ránézésre önként vállalt az illető - a vele járó fájdalommal együtt - hiába normálisak vagy kívánatosak egy adott kultúrában -, valójában a patológiás társadalmi berendezkedés okozta nyomás fedezhető fel a háttérükben. Iskolapéldája a porosz gyökerű arcvágás, a Schmiss, melyet nem halálos kimenetelű egyetemi párbajok során lehetett megszerezni, s mely a férfiaságot, becsületet és bátorságot jelentette. Ez a Harmadik Birodalom idejére odáig fajult, hogyha valakinek nem volt lehetősége párbaj közben megsebesülni, inkább önmagát vágta meg vagy orvos segítségét vette igénybe, s utána önkézüleg mélyítette a sebet minél látványosabbra. (A náci sebhely titka 2023) Ide sorolandó a korabeli hölgyek jóval ártatlanabbnak tűnő kitépett, majd újra rajzolt/ tetovált szemöldöke is, mely divat az egész nyugati világban hódított, sőt, máig hódít. Ha a színésznők nem igazodtak volna a kor szokásaihoz, nem lehetett volna sztár belőlük. Ezeket a nőket folyamatosan fenyegette a lehetőség, hogyha elvesztik „szépségüket”, egy pillanat alatt megfosztják őket addigi pozíciójuktól. A legismertebb ikonok közé tartozik a német származású Marlene Dietrich, aki köszönte, nem kért abból, hogy hazatérjen Hollywood-ból (Hensley 2021) és a Harmadik Birodalom elsőszámú híressége legyen, de a magyar Rökk Mária is, aki ellenben Hitler személyes kedvenceként szívesen vállalta ezt a szerepet. (Kecskés 2023)

Utoljára hagytam a mindenki által ismert, a koncentrációs táborok foglyain alkalmazott, azonosításra használt szám tetoválásokat. Senki sem vonhatja kétségbe ezek traumatizáló voltát testileg-lelkileg-morálisan egyaránt, mégis, a túlélők rehabilitációs folyamatánál meglepő módon támogató szerepet tölthettek be.

A már kialakult, a stressz okozta tünetek megszüntetésére a hagyományos beszédalapú terápiák

mellett megjelentek a testorientált módszerek is, melyek a test-lélek kapcsolat tudatosságát fejlesztő speciális, nonverbális eszközök alkalmazásával segítenek oldani a feszültséget. A narratív terápia is sikeres lehet, mikor az életesemények kontrollált felidézése és átértékelése zajlik. (Barna 2019; Héregi - Dudás 2021; Völgyi 2018) Nem véletlen, hogy a táborok túlélői is hosszas hallgatás után nyíltak meg, és meséltek többek között a tetováltatás folyamatáról és az akkor átélt érzéseikről.

A rehabilitációs terápia másik iránya azokra a gondolatokra fókuszál, amik nehezítik vagy ellehetetlenítik a gyógyulást. A terápia célja, hogy a páciens megtanuljon félelem nélkül reagálni a traumatikus élményekre emlékeztető eseményekre, hangokra, képekre, szagokra, ill. ne kerülje el azokat a helyszíneket, amiket az átélt negatív élményekkel összekapcsol. (Héregi – Dudás 2021) Igen fontos valamilyen pozitív tanulságot levonni a legmeggrázóbb élményekből is. A sikeres kezelés felhasználja az átélt stressz-eseményt a személyiség fejlesztésére. A traumára építve erősítik a kliensben a reziliencia és a túlélésre való képesség meglétét. A terápiás ülések során a traumát fokozatosan eltávolítják a klienstől: ahelyett, hogy erősítenék az áldozat mivoltát, a túlélés motívumát hangsúlyozzák. (Griffin 2019) Ahogy halad előre a terápia, kialakul a páciensben olyan fontos érzés, mint például bizalom, erő és kontroll, biztonság és önbizalom. A táborok túlélői több esetben azért nem távolították el tetoválásaikat, mert kézzel fogható módon akartak emlékezni arra, hogy mit voltak képesek túlélni, egyben örök mementót is szolgáltatni a világ számára, hogy ilyesmi egyáltalán megtörténhetett, és aminek sosem szabad megismétlődnie. (The Auschwitz Tattoo)

A segítő csoportok is jelentősek a trauma feldolgozása során, mivel a tudat, hogy az egyén problémájával nincs egyedül, csökkenti a megbélyegzés érzetének mértékét. (Barna 2019) Ezzel kapcsolatos a másik indok arra nézve, miért nem szabadultak meg a túlélők a tetoválástól. Azzal, hogy jó ideig hallgattak, mind a politikai nyomás, mind az átélt személyes traumák hatására, tulajdonképpen a társas támogatástól is megfosztották magukat. Többen jó ideig csak azokkal az elhunytakkal tudtak közösséget vállalni, akikkel annak idején együtt szenvedték el a kegyetlenkedéseket. A büntudat mellett, miszerint a többséggel ellentétben ők mindezt túlélték, nem tartották helyesnek eltávolíttatni a számsorokat az elhunytakra való tekintettel. Úgy érezték, a létezésüket törölnék ki, megkérdőjelezték

meggyilkolásuk tényét. Merőben új tényező, hogy a túlélők leszármazottai hasonló motivációval varratják karjukra felmenőik sorsszámát. (Bloch 2024)

### Primer kutatási eredmények

David Griffin (2019) mentőorvos munkája során tapasztalta, hogy egyre növekvő tendencia a traumatikus események emlékének tetoválás formájú megőrzése a mentális gyógyulás reményében. 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, túlélték.

Ezen felbuzdulva 2023.08.10-20. között online 19 egyéni strukturált interjút készítettem el, felderítő és magyarázó céllal. A vizsgálatban bárki részt vehetett, aki valamilyen nehéz, számára stresszt okozó élethelyzet feldolgozása céljából döntött a tetováltatás mellett. (Burány 2024: 107-117)

A válaszadók által leküzdött nehézségek közt szerepelt a szerelmi/párkapcsolati veszteség (31,5 százalék), egy közeli hozzátartozó halála (26 százalék), komolyabb betegséggel való küzdelem (10,5 százalék), a tetováltatás mellett való döntés – mérlegelve a lehetséges következményeket (10,5 százalék) –, nemi identitásból fakadó családi konfliktushelyzet (5 százalék), belső konfliktus lezárása, mint a hazától való gyakori távollét (5 százalék) és egy fontos vizsga teljesítése (5 százalék). A 19-ből csak három fő (16 százalék) nyilatkozott úgy, hogy nem segített rajta a tetoválás.

Arra nézve, hogy mennyi idő telt el a tárgyalt életesemény és a tetoválásban való megemlékezés között, a válaszokból képezhető három olyan halmaz, mely párhuzamot mutat az ASR, az ASD és a PTSD tünetek jelentkezésével.<sup>18</sup> Az ASR-rel való megfeleltetésnél az is előfordult, hogy a viselők már a stresszhelyzet fennállása alatt, annak megszűnése előtt tetováltattak, hogy segítsék önmagukat az adott helyzetben. Arra nézve, hogy miért választották a tetoválást a nehéz életesemény feldolgozására, a következő válaszcsoporthoz különíthetőek el:

A viselő nyomatékosítani akart egy hitvallást/ üzenetet/ irányelvet önmaga számára, mely erőt ad neki és figyelmezteti a helyes értékrendre (42 százalék %)

<sup>18</sup> A stresszhelyzet kialakulásától számítva maximum három napon belül tetováltattak a válaszadók 26 százaléka, négy naptól öt hétig tartó periódusban 10,5 százalék, két hónaptól három évig terjedő időszakban 58 százalék, 5 százalék nem adott választ.



1. A viselő örök emléket szeretett volna az életeseeményről (26 százalék)
2. A viselő kézzelfogható emléket szeretett volna az életeseeményről (10,5 százalék)
3. A viselő eleve szeretett volna tetoválást, de végül ez az életeseemény adott neki megfelelő motivációt a megvalósításra (10,5 százalék)
4. Egyéb ok, például az apa, aki nem fogadta őt el, mindig utálta a tetoválásokat vagy utánzott egy köreiben dívó szokást (10,5 százalék)

Elmondható az eredmények alapján, hogy a tetováltatás rehabilitáció részeként megfelel a kontrollált felidézés fogalmának, hiszen a viselője irányíthat egy folyamatot, az ötlet megszületésétől, a minta megtervezésén át annak megszületéséig. Ebben lényeges szerepet játszik a tetováló mester is, aki ideális esetben kompetenciáival elősegíti a kontroll érzését.<sup>19</sup> Mivel „team”-ként kell együtt dolgoznia a klienssel - és ha van, annak terapeutájával is -, erősíti a csapatkohézió érzését és a társas támogatás tudatát. Ez harványozottan 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 egy történetet mesél el tetoválásaiban, vagy ő maga társít történetet a motívumhoz, ezért a narratív terápiaiknak is kiváló kiegészítője lehet.

## Összefoglalás

A stressz a kezdetektől és folyamatosan jelen van az emberiség életében, függetlenül a környezettől, melyet „eredendő stressznek” nevezek. Ennek lehetséges oka, hogy az ember nem illik környezetébe. A stresszrel való egyetlen helyes megküzdési mód, ha valamilyen építő jellegű élménybe fordítjuk át a stresszhatásokat. (Kopp - Skrabski 1995) A tanulmányban rámutattam, hogy a testmódosítások, köztük a legidőállóbb, a tetoválás „ösmotivációja” az „eredendő stresszre” adott válaszreakció. Ez azonban egyaránt járhat pozitív és negatív végeredménnyel.

Az „eredendő stresszre” adott válasz nem minden esetben vált az ember előnyére pszichés értelemben, mely a saját testétől való elszakadáshoz,

annak helytelen pozicionáláshoz vezetett. A testtől való elszakadásban a stresszrel való helytelen megküzdési módot látom, még ha rövid távon nyerhetünk is vele, ami még nagyobb traumákhoz vezet, és újabb stressz-forrást hoz létre. Ellenben a szándékban, hogy megpróbáljunk (amennyire lehet) szabad akaratból a testünkön változtatni, a hosszú távon is eredményes megküzdési stratégiát fedezem fel. Ha az ember nehéz helyzetben a tetováltatást választja, ami teste szerves része, megtestesülése valaminek a fizikai világban, egyértelműen azt üzeni, hogy „a testem én vagyok”, tehát kész (képes) szembe nézni a fájdalommal, a veszteséggel, a traumával, és nem csak a szabadság illúzióját kergeti. A válsághelyzeteket csak testünkkel együttműködve tudjuk megoldani, sokszor nem is számíthatunk másra, mint testi-lelki-szellemi képességeink összehangolt munkájára. Meggyőződésem és elemzésem szerint ez kellő súlyú alap arra, hogy a stresszrel való megküzdésben keressük a testre írt jelek eredeti okát és időtállóságát.

## Felhasznált irodalom

- Balázs Géza 1988 *Tetovált szövegek Magyarországon*. ELTE, Budapest
- Balázs Géza 1994 *A tetoválás és a tetovált szövegek magyar néprajzi kutatása. Szemiotikai szövegtan* (7.) 69-83.
- Barna Boglárka 2019: A harci stressz kezelésének alternatívái a modern fegyveres küzdelmek fényében. *Hadtudományi Szemle* (12.) 3:145-162. <https://doi.org/10.32563/hsz.2019.3.9>
- Bianchi, Robert Steven 1988 Tattoo in Ancient Egypt. In Rubin, Arnold ed. *Marks of the Civilization: Artistic Transformations of the Human Body*. Los Angeles, 121-128.
- Bordieau, Pierre 2009 *A gyakorlat elméletének vázlatja. Három kabil etnológiai tanulmány*. Napvilág Kiadó, Budapest
- Bódy Zsombor – Ö. Kovács József 2006 *Bevezetés a társadalomtörténetbe*. Osiris Kiadó, Budapest
- Burány Judit 2022 „Szíves” - A legférfiasabb magyar tetoválás. In Molnár Dániel - Molnár Dóra - Nagy Adrián Szilárd szerk. *XXV. Tavaszi Szél Konferencia Tanulmánykötet III*. Doktoranduszok Országos Szövetsége (DOSZ), Budapest, 303-330.
- Burány Judit 2024 A tetoválás szerepe a harci stressz csökkentésében. In Gőcze István szerk. *A hadtudomány aktuális kérdései 2023*. Ludovika Egyetemi Kiadó, Budapest, 89-124.

<sup>19</sup> A modern korig a tetoválók spirituális vezető szerepet is betöltöttek a közösségekben.

- Barna Boglárka 2019: A harci stressz kezelésének alternatívái a modern fegyveres küzdelmek fényében. *Hadtudományi Szemle*, (12.) 3:145-162.
- Csorba János – Szélesné Ferencz Edit – Solymossy Marianna – Vados Marianna – Páli Eszter – Nagy Edit 2007 Önsértő serdülő betegek diagnosztikai, és magatartásuk részletes jellemzése. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* (8.) 2:97-110. DOI: 10.1556/Mentál.8.2007.2.1
- Ferencz Zsuzsa – Takács Hilda – Bancsók Tamás – Tizedes Cecília – Gyulai Rolland – Lengyel Zsuzsanna – Osváth Péter – Szlávicz Eszter 2024 A tetoválások pszichés háttere. *Bőrgyógyászati és Venerológiai Szemle* (100.) 1: 36-42. DOI 10.7188/bvsz.2024.100.1.5
- Fliegauf Gergely – Várnai Dóra Eszter 2024 Kriminogén rizikófaktorok az önmérgező serdülők szuicid szándékának alakulásában. Hipotézisek felvetése pszichiátriai konzíliumi munka alapján. *Belügyi Szemle* (8.) 1471-1493. <https://doi.org/10.38146/BSZ-AJIA.2024.v72.i8.pp1471-1493>
- Goroznek, Leopold 1912 Über Tätowierung bei Soldaten. (Diss.) Königsberg
- Griffin, David 2019 *Tattoos and Trauma. The healing power of Tattoos for Emergency Responders*. Magánkiadás, Indiana, United States
- Hahn István 1963 szerk. *A hadművészet ókori klasszikusai*. Zrínyi Katonai Kiadó, Budapest
- Hambly, Wilfrid Dyson 1925 *The history of tattooing and its significance*. H. F. & G. Witherby, London
- Hankiss Elemér 2006 *Félelmek és Szimbólumok*. Osiris Kiadó, Budapest
- Héregi Erika – Dudás Éva 2021: A harci stressz kezelése kognitív viselkedésterápiával a nemzetközi és a hazai tapasztalatok alapján. *Honvédségi Szemle* (4.) 67-78. <https://doi.org/10.35926/hsz.2021.4.6>
- 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.
- Kopp Mária – Skrabski Árpád 1995 *Alkalmazott magatartástudomány. A megbirkózás egyéni és társadalmi stratégiái*. Corvinus Kiadó, Budapest
- Kovács Ákos 1987: A (test)művészet örök, avagy: Bevezetjük a tetoválást. *Forrás* (19.) 3:2-25.
- Kovács Ákos – Sztres Erzsébet 1989 *Tetovált Sztálin. Szovjet elítéltek tetoválásai és politikai karikatúrái*. Népszava, Szeged
- Kovács Ákos – Sztres Erzsébet 1994 *Az orosz tolvajvilág és művészete*. Pesti Szalon Kiadó, Budapest
- Krutak, Lars – Deter-Wolf, Aaron 2017 ed. *Ancient Ink: The Archaeology of Tattooing*. University of Washington Press, Seattle
- Kubassek János – Krizsán László – Balázs Dénes 1995 *Távoli tájak magyar utazói I-VI*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- Lombroso, Cesare 1911 *Criminal man*. Putnam's, New York & London
- Lükő Gábor 1961a Archaikus tetoválás Nagybarackán. Néprajzi Múzeum Kézirattára, EA 6790.
- Lükő Gábor 1961b Újabb adatok a nagybarackai és környéki tetováláshoz. Néprajzi Múzeum Kézirattára, EA 6799.
- Lükő Gábor 1961-1962 Adatok a női tetováláshoz. Néprajzi Múzeum Kézirattára, EA 7090.
- Lükő Gábor 1962 Adatok a tetoválást utánzó festéshez. Néprajzi Múzeum Kézirattára, EA 10392.
- McBride, Hillary 2021 *The Wisdom of Your Body: Finding, Healing, Wholeness, and Connection through Embodied Living*. Brazo Press, Washington
- Oettermann, Stephan 1979 *Zeichen auf der Haut. Die Geschichte der Tätowierung in Europa*. Syndicat, Frankfurt a. M.
- Orvosi hetilap 1944. (38.) 456.
- Seligmann, Kurt 1987 *Mágia és okkultizmus az európai gondolkodásban*. Gondolat Kiadó, Budapest
- Sima Qian 1997 *A hunok legkorábbi története. (A Shi Ji 110. kötete)*. Magyar Ház Kiadó, Peking
- Tokaji Zsolt - P. Szabó Sándor 2018 szerk. *A kínai hadtudomány klasszikusai*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest
- Wehler, Hans-Ulrich 2001 Pierre Bordieau. Az életmű magva. *Korall* (3.) tavasz-nyár 247-264.
- Völgyi Zoltán 2018 A harctevékenységekhez kapcsolódó stressz pszichológiai aspektusai. *Hadtudományi Szemle* (11.) 1:270-286.

### Internetes források

- A náci sebhely titka 2023. (2024. 05. 24-i leltetés, Időutazó, [https://www.youtube.com/watch?v=rLflSl6Gbq\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=rLflSl6Gbq_0))

- Bloch, Alice 2024 Descendants of Holocaust survivors explain why they are replicating Auschwitz tattoos on their own bodies. (2024. 07. 12-i letöltés, The Conversation, <https://theconversation.com/descendants-of-holocaust-survivors-explain-why-they-are-replicating-auschwitz-tattoos-on-their-own-bodies-206821->)
- Hensley, Adam 2021 Marlene Dietrich, az amerikaiak titkos fegyvere. (2024. 07. 12-i letöltés, Múlt Kor Történelmi Magazin, <https://mult-kor.hu/tobbet-ert-a-fronton-minden-golyonal-marlene-dietrich-rekedtes-hangja-20210717?pIdx=2>)
- Kecskés Nikolett 2023 Röck Marika, akiért Hitler is rajongott. (2024. 07. 12-i letöltés, Forum Hungaricum, <http://forumhungaricum.hu/kulturkincs/rokk-marika-akiert-hitler-is-rajongott/>)
- Kun Zsuzsi 2022 A tetoválásgyűjtésnek több köze lehet a nárcizmushoz, mint a függőséghez. (2024.10.10-i letöltés, Qubit, <https://qubit.hu/2022/06/06/a-tetovalasgyujtesnek-tobb-koze-lehet-a-narcizmushoz-mint-a-fuggoseghez>)
- Molnár Csaba 2019 Az atomháborúra készülve sok ezer amerikai gyerekre tetoválják rá a vércsoportját. (2023. 11. 20-i letöltés, Index, [https://index.hu/tudomany/til/2019/04/09/az\\_atomhaborura\\_keszulve\\_sok\\_ezer\\_amerikai\\_gyerekre\\_tetovaltak\\_vercsoportjat\\_hideghaboru/](https://index.hu/tudomany/til/2019/04/09/az_atomhaborura_keszulve_sok_ezer_amerikai_gyerekre_tetovaltak_vercsoportjat_hideghaboru/))
- SS Blood Group Tattoos 2020. (2022. 11. 23-i letöltés, World War II Gravestone, <https://ww2gravestone.com/ss-blood-group-tattoos/>)
- The Auschwitz Tattoo. (2024. 07. 12-i letöltés, Sidney Jewish Museum, <https://www.exhibitions.sydneyjewishmuseum.com.au/exhibition/the-auschwitz-tattoo/>)

