**A női psziché sötét titkai 1.: Egocentrizmus  
Férfihang.hu | szerző: Wastrel**

Nincs napjainkban megosztóbb téma a hétköznapi beszélgetések során, mint a rejtélyes női természet feltérképezésére tett kisebb-nagyobb törekvések. Akkor mondhatjuk el először magunkról, hogy a megvilágosodás első lépcsőfokára léptünk, mikor felfedezzük, hogy a nők másképp gondolkodnak, mint a férfiak. Ezek a különbözőségek nem szükségképpen rosszak; hiszen mi értelme volna két pontosan ugyanolyan embernek együtt élni, ha már párokba rendezett minket a teremtő? Hogy volna lehetséges akár evolúciós alapon az emberi faj fennmaradása, ha már ezen a mikroszinten, amit családnak nevezünk, sem teljesül az a tényező, hogy a két nem egymás kiváló kiegészítője, és ezáltal saját genetikailag örökölt, vagy szüleiktől neveltetés útján szerzett negatív mintáikat a másik fél révén helyesbítsék, élüket tompítsák? Így a két nem által egymás megjavítására tett kísérletek ideális esetben egyáltalán nem elvetendőek; a baj ott kezdődik, ahol két olyan ember kerül össze, ahol mindketten – általában mesterséges, tehát civilizációs behatással - hasonlóképp negatív mintákat örököltek, mely negatív minták megakadályozzák az ún. összecsiszolódás folyamatát.

Az összecsiszolódás hiánya, és ezáltal a kapcsolatok felbomlása mindkét nem részéről olyan káros minták rögzülésének köszönhető, melyek a kompromisszumkészség erodálódásával, a személyiség totális rugalmatlanságával járnak együtt. Ebben a négy fejezetből álló cikksorozatban az elsősorban női nemre jellemző, tisztán modern civilizációs behatások által keletkező negatív mintákat vesszük végig, mely jelenségek szervesen egymásra épülnek. Igyekszem tudományos alapossággal – elsősorban az evolúciós pszichológiából, biológiából, valamint történelemből vett vizsgálódások alapján – szemléltetni a modern nő mindazon lelki defektusait, melyek a velük való harmonikus kapcsolatra való esélyt nagymértékben csökkentik.

Az első két fejezet olyan személyiségzavarokról szól, melyek egyébként mindkét nem képviselőiben jelen lehetnek (ezek az egocentrizmus és nárciszizmus), míg a szintén két részes záróakkordban speciálisan a nőkre jellemző kognitív mintákat veszünk górcső alá, melyeket szolipszizmusnak és racionalizáló hörcsögnek hívunk.

**Állattól az emberig, ösztöntől a tanult mintákig**

Ahhoz, hogy kellő alapossággal történő betekintést nyerhessünk a női psziché sötét zugaiba, érdemes a kályhától elindulnunk, azaz némi biológiai szemléletű megágyazása következik a szükséges vizsgálódások végrehajtásának. Az evolúciókutatók egyetértenek abban, hogy az ember nagymértékben neotén faj, ami azt jelenti, hogy a felnőtt egyedek legtöbb tulajdonságukban fiatalkori példányaikhoz hasonlítanak. Ezt egyszerűen felmérhetjük az emberiség gyermekkorban lévő és idősebb egyedeinek összehasonlításával, ahol néminemű méretbeli különbség mellett nem sok testi eltérést találhatunk. Az ember a másodlagos nemi jegyein kívül minden létező tulajdonságát gyerekkorból visz át a felnőttségbe, kezdve a tanult képességekkel és folytatva a szerzett lelki sérülésekkel, új szervei sem nőnek az eltelt évek alatt, a vedlés is meglehetősen ritkán tapasztalható jelenség.

Psziché szempontjából ugyanez a megállapítás kissé másként fest. A legtöbb állatfaj agyában egy ún. alapszintű programozás, azaz ösztönvilág uralkodik. Az ember az evolúció során ezt a szintet lényegesen meghaladta, hiszen a gondolkodás, az ösztöncselekvések felülírásának lehetősége nélkül most nem volna lehetőségem gondolatébresztő tartalmú cikket írni. Ugyanakkor egyáltalán nem igaz, hogy az alapszintű programozás, azaz az ösztönvilág az embernél teljes egészében megszűnt volna: a felnőtté válásunk hosszú évei során belénk ivódott ún. feltétlen és feltételes reflexek azonnal átveszik az irányítást, amint roppant gyors döntéseket igénylő, mérlegelésre alkalmat nem adó szituációba kerülünk.

Ugyanezen mechanizmusok alapján rossz cselekvésmintázatok is rögzülhetnek. Az elsajátított negatív feltételes reflexek egyik kiváló példája a tanult tehetetlenség, mely az ember élete során bármikor kialakulhat külső ingerek hatására, és ahol egy ösztönből érkező agyi inger (passzív beletörődés, az energia-megtakarítás szuggerálása) legyőzi a tudatos én próbálkozásait a sikerélmény eléréséhez szükséges erőfeszítések végrehajtására.

A felnőtté érés egyik kritikus tényezője, hogy a számunkra alapból adott, ösztönvilágból öröklött tényezők nagy részét felülírjuk a józan mérlegelés képességével. Akinél ez nem történik meg, az alkalmatlanná válik a felnőtt létre, és bizonyos szempontból mindig egy nála nagyobb öntudattal, és így magasabb hatalommal megáldott egyed uralma alatt létezik. Aki önmagát uralja, annak viszont egyáltalán nem kötelessége ebbe a hierarchiarendszerbe beszállni, azaz akár másokon hatalmaskodni, akár másoknak hagyni, hogy rajta uralkodjanak.

**Az ego és a fejlődés viszonya az emberben**

További faktorai is vannak az emberiség állatvilágtól való eltávolodásának. Ezek közül az ego-t vesszük górcső alá, melynek elemzése jelen cikk tartalmának nagy részét adja. Maga az ego egy érdekes jelenség, ugyanis a tudomány mai álláspontja szerint kizárólag az emberi faj rendelkezik egóval, az állatvilág szereplőinek nincs tudatos énjük. Az ego létezésének alapja az a megállapítás, hogy tudom magamról, hogy csak vendégként vagyok jelen ezen a Földön, de egyszer meg fogok halni, és ezáltal én, mint individuum, megsemmisülök.

Mivel az ego halálra van ítélve, ezért embertől függően egy jó széles skálán bejelölhetjük, az öntudatos lét mely szintjén tartózkodunk. Az ego magas fokának jelenlétéről beszélhetünk akkor, ha úgy érezzük, kevés közös van bennünk és a többi ember között, el vagyunk szigetelve, gyakran vagyunk magányosak és mentális betegségekre is fogékonyak vagyunk. Azaz a magas ego elszigetel bennünket embertársainktól. Ezzel szemben alacsony fokú ego működik bennünk, ha olyan dolgok után mutatunk érdeklődést, melyek saját testünk határain, esetleg felfogóképességünkön túl lakoznak. Ilyen a spiritualizmus, a vallás, de ide sorolhatjuk az emberiség fejlődését alakító, az univerzum jelenleg ismeretlen csodái után kutató tudósokat és feltalálókat is. Az ego működésének legmagasabb foka a pszichopátia, az egótlanságé pedig az önfeláldozás.

Az ego táptalaja az önimádatnak, de ugyanígy az érvényesülésnek is. Tehát nem egy önmagában jó vagy rossz dolog, hanem egy eszköz, mondhatni kétélű kard, amivel lehet jól vagy rosszul is bánni. Maga az ego onnantól kezd rosszul működni, amikor átcsap egocentrizmusba. Az egocentrizmus egy bizonyos ideig minden ember életében jelen van, ez ugyanis a kisgyerekek közös jellemzője, egészen addig a pontig, míg végül kinövik. Megtanulnak tovább látni a saját énjüknél, észreveszik, hogy a többi, hasonló felépítésű teremtmény is ugyanúgy emberből van, mint ők.

Az egocentrikus gyermek viszont azt a hitet tudja magáénak, hogy a saját egyéni értékítélete többet nyom a latban, mint – akár jelentős statisztikai bizonyítékokkal indokolható – külvilágból származó tények. Az egocentrikus ember hajlama a hamis felsőbbrendűségtudatra magas, de ugyanígy az öngyűlölet feneketlen kútjába is beleeshetnek. Röviden összegezve, az egocentrizmus a következőt jelenti: „Minden rólam szól, a körülöttem történő események mind az én gondolataim és cselekedeteim függvényei.”

A neoténiának köszönhetően az ember nem veszíti el véglegesen a gyerekként szerzett tulajdonságait, élményeit tapasztalatait; ehelyett minden újabb szerzett ismeret, változás, tanulási folyamat szervesen ráépül az előzetesen már megszerzett ismeretekre, melyek közül ütközés esetén legtöbb esetben a frissebben megszerzett, és így jó eséllyel érettebb információk alapján dolgozunk fel egy adott élethelyzetet. Amennyiben azonban az adott életkort jellemző, fejlődésre sarkalló stimulusok elakadnak, olyan jellegű krízisek következnek be, melynek közvetlen tünete a társadalomba való beilleszkedés nehézsége, pszichológiai kifejezéssel élve személyiségzavar. Az egó meghaladásának (azaz a saját magunk igényein, akaratán, valóságán túl való látás képessége) sikertelensége egy hasonló jellegű megrekedtséget idéz elő a személyiségben, mely az egocentrizmus tartós rögzülésének ágyaz meg akár késő felnőtt korig elnyúlóan.

**Szüleim elváltak, mert rossz gyerek vagyok**

Jean Piaget fejlődéstani pszichológus megfigyelte, hogy a gyerekek egészen serdülőkorukig (amikor is fellázadnak szüleik ellen) egy ún. kényszeredett erkölcsösség fázisában tartózkodnak, ahol a nebuló kritika nélkül hallgat szülei szavára, mindenféle morális aggály felvetése nélkül. Ebben a despotikus viszonyrendszerben a gyerekek feltétel nélkül hisznek (hiszen természeti körülmények között az életük múlhat a feltétlen engedelmességen), egyetlen kivétellel: amennyiben személyes érdekeit sértené, ezt a viszonyrendszert felfüggeszti, és elkezd kisajátító módon viselkedni

Ez a fajta relativista hedonizmus akkor figyelhető meg, amikor a gyerek az óvodában vagy iskolában kisajátít magának bizonyos játékokat, mondván: „Ez az enyém, mert ezt most én akarom”, és megőrül, amikor másvalaki is akarna pont ugyanazzal a játékkal játszani. Mivel az egocentrizmus megakadályozza az embertársainkkal való empátia gyakorlását, így a nézőpontok és vélemények különbözőségének meg nem értése felnőtt korban a nárcisztikus személyiségzavar egyik biztos ismérve.

Az egocentrizmus – mint már említettük - egy természetes, ámde kinőhető és kinövendő jelenségnek számít az embernél, azonban ha az adott egyed ezt a tulajdonságát nem „vedli le”, az elvezet egy teljesen illogikus, hamis ok-okozati összefüggéseken kialakuló gondolatvilághoz, amit mágikus gondolkodásnak nevezünk. A mágikus gondolkodás jegyében a kisgyerek minden őt ért pozitív élményről azt képzeli, azok saját kiválóságának eredményei (holott néhány éves korban még nem képes az egyéni felelősségvállalásra, azaz minden körülményét a szülei teremtik meg).

Ugyanez a jelenség sajnos az ellentétébe is átcsaphat: egy diszfunkcionális családban a gyermek saját maga kudarcaként érzékelheti, és magát hibáztatja, amikor szülei összevesznek, vagy éppen válni készülnek. A kisgyermek ránevelhető arra az attitűdre, hogy minden rossz, ami környezetében történik, neki köszönhető. Ezért van az, hogy a mérgező szülők által nevelt, alázott-gyalázott gyermekek jó eséllyel felnőtt korukban is identitásukban megsemmisültek maradnak.

**Mindenki engem figyel, mindenki megítél**

Az egocentrizmus serdülőkorban is megfigyelhető. David Elkind professzor kibővítette Piaget elméletét és megállapította, hogy a tizenévesek gyakran nem tudják megkülönböztetni a külvilágból érkező negatív impulzusokat és értékítéleteket a saját elméjükben keletkezett félelmektől, belső gátlásoktól. Ahol a felnőtté válást a körülmények késleltetik (akár a szülők is lehetnek a ludasok), ott kialakulhatnak olyan pszichés rendellenességek, melyek egészen életük deléig elkísérhetik az egyént. A nagyjából kialakult, de azért még formálható és befolyásolható személyiség ilyenkor legalább háromféle különböző módon viselkedhet, attól függően, milyen alapvető személyiségtípusba tartozik és miféle sérüléseket szedett össze környezetétől kiskorában.

A legnagyobb fokú belső szenvedésen a súlyosan önbizalomhiányos emberek esnek túl, tehát akiket szüleik mostohán kezeltek, akiknek gyakori lelki terrorral kellett szembenézniük az otthon biztonsága és kellemes melege helyett. Az ő agyukban kialakul egy súlyos gátlásos állapot, a képzeletbeli közönség jelensége.

A képzeletbeli közönség a tinédzser konstans megérzése, miszerint a külső környezet folyamatosan megfigyeli őt, és ítéletet mond róla. Gyakran előre lejátssza magában, hogy egy adott cselekedetéhez vagy gondolatához a barátai vagy rokonai mennyire negatívan fognak viszonyulni. Sok embernél ez a tévképzet egész hátralevő életében megmarad (jaaaaj, mit szólnak majd a szomszédok, meg a Józsi, Pisti, meg a főnök!), gyakorlatilag kiirthatatlanul. Felnőtt korban a képzeletbeli közönség jelenségének személyiségbe való integrálódása okozza a neurózisokat, mint a kényszerek, pánik, szorongás, illetve az ezekből eredő súlyos gátlásosság, amelyek sikertelenné teszik az embert.

Érdekes, hogy a képzeletbeli közönség, és a hozzá tartozó szorongásos állapot végeredménye a férfinél és nőnél teljes egészében ellentétes: a szorongó nő (a nőtársaival csordaszellemben való működés miatt) nem mer visszautasítani olyan impulzusokat, és ezzel olyan cselekedeteket, melyeket a későbbiekben megbán. Ezért van az, hogy az erőszakos rosszfiúk szinte mindig célt érnek a lányok többségéből az egyéjszakás kalandok felhajtásában (pedig ők alapvetően nem egyszer használatos ürítőtégelyek akarnának lenni). A szorongó férfi ezzel szemben nem mer megtenni olyan dolgokat, melyeket meg kéne tennie. Nem mer megszólítani például egy szép nőt, még akkor sem, amikor egyébként tudja, hogy az esetleges kudarcélmény sem jár majd hosszú távon negatív következményekkel. Így lesz a szorongó nőből kiégett, levetett, harmincas macskás szingli, és a neurotikus férfiból a mamahotel állandó lakója, aki önálló életvitelre képtelen.

**Szőke herceg, fehér ló**

Ha az egocentrizmus önbizalomhiány mellett nárciszizmussal is párosul, azaz egy elkényeztetett, ámde önmagában bizonytalan és esetlegesen identitászavaros gyermeket nevelünk, kialakul a képzeletbeli közönség mellé a személyes tündérmese. Ez a képzet szemlátomást a képzeletbeli közönség pontos ellentéte: művelőjét annyira speciálisnak és különlegesnek állította be környezete, hogy azt hiszi, a nagybetűs élet semmilyen nehézsége nem lesz hatással rá, függetlenül saját viselkedésétől és embertársaihoz való hozzáállásától.

A személyes tündérmeséjükben élő egyedek sérthetetlennek hiszik magukat, szerintük bármit elérnek, amit csak akarnak és előszeretettel vállalnak szükségtelen kockázatokat. Érdekes módon a nárciszizmus mögött is súlyos önbizalomhiány húzódik meg, ez az önbizalomhiány viszont a teljesítménykényszerből fakad az értéktelenség érzete helyett, hiszen aki valóban speciális, természetfeletti képességekkel bír, ahogy szülei tanították, annak ezeknek a roppant felfokozott elvárásoknak meg is kell valahogy felelnie. Ha mégsem sikerül, megszégyenül egész képzeletbeli közönsége előtt.

Szemléltető példának álljon itt Dana Adiva esete, aki egy tévéműsorban elmondta, minden ismerőse azért utálja vagy irigyli, mert túl szép. Elmondja, hogy rendkívül irritálja, hogy az utcán állandóan megbámulják (képzeletbeli közönség), miközben egyébként bármit megkap, amit akar, hiszen mindenki hercegnőként kezeli (személyes tündérmese).

<Youtube videó ide>

**Van egy jó ötletem; valósítsd meg te!**

A harmadik, leginkább ritkaságszámba menő, és egyben leginkább nőkre jellemző egocentrikus személyiségjegy a nyíltszíni képmutatás, melynek keretében az illető személy azt hiszi, egy adott ötlet vagy eszme kinyilatkoztatása ugyanaz, mintha azt ténylegesen, cselekvésszerűen végrehajtaná. Gyakorlatban az ilyen nő megfogalmaz egy ötletet, hozzácsap mindenféle magasztos jelzőket, de a hozzá tartozó szükséges erőfeszítéseket inkább vigyék véghez mások. Speciálisan azok a nőneműek viselkednek így, akik sikeresnek akarják láttatni magukat, miközben valójában nem azok.

Néhány jellemző példa: Jean Twenge és Keith Campbell pszichológus professzorok egy 2006-ban egyetemistákon végzett, 37.000 fős reprezentatív felmérése szerint 30%-nyi nebuló gondolta úgy, hogy pusztán a tanórákon való megjelenésért jó jegyet érdemelnek a félév végi vizsgákon. Természetesen a képmutatás jelensége sem korfüggő: terjeng egy anekdota, miszerint a balkáni háborúk során egy tévéadó meginterjúvolta a helyi nyugdíjasokat, mit szólnak ahhoz, hogy a fiataljaikat harcolni, és így potenciálisan a halálba küldik. Az egyik öregasszony a következőt nyilatkozta: „Haljanak meg nyugodtan, a világháborúban is elhullottak a fiatal férfiak”. Végül egy újabb interjú, melyről videófelvétel is készült: egy szingapúri hölgy nyilatkozik arról, hogy a nemzeti szolgálat egy helyénvaló kötelezettség, de ő maga nem vállalna részt benne, menjenek csak a férfiak.

<Youtube videó ide>

**Egocentrizmus felnőttkorban**

A kognitív fejlődés (lásd még: felnőtté válás) során az egocentrizmust felváltja a felelősségvállalás, amit a felnőtt ember nem kizárólag magával kapcsolatban gyakorol, hanem mindazon embertársai iránt is, akik közel állnak hozzá (legkésőbb akkor, amikor neki születik gyereke). Akinek nem adatik meg a lehetősége a felnövésre, akár élete végéig magán hordozhatja az egocentrizmus jegyeit.

Azt hihetnénk, speciálisan a mai generációk lányainak jellemzője az egocentrizmus. Hogy ez mennyire nem így van, arról mesél nekünk a történelem. 1674-ben Angliában az asszonyok petíciót indítottak a kávé betiltásáért. A kávé az 1600-as évek elején jelent meg Britanniában francia közvetítéssel, és csakhamar az értelmiség kedvenc itala lett, melyet szívesen kortyolgattak az újonnan létrehozott kávéházakban, miközben aktív politikai és filozófiai eszmecserét folytattak. A kor asszonyainak ez nagyon nem tetszett, arra hivatkozva, hogy férjeik „elfranciásodtak”, és elvesztették az érdeklődést a velük való bujálkodás iránt. Kifejtették, hogy a bőbeszédűség (vö. pletykálkodás) a nők kizárólagos előjoga kell, hogy maradjon. A petíció szövegéből vett részlet gyönyörű szemléltető példája a női egocentrizmusnak.

*„…Ezen kívül okunk van megértést gyakorolnunk és féltékennyé válnunk azzal kapcsolatban, hogy a férfiak ezekbe a sztüxi söntésekbe járulva elbitorolják a pletykázáshoz való előjogainkat, és hamarosan túlszárnyalnak bennünket bőbeszédűségben; egy olyan tulajdonságban, melyben saját nemünk mindig is felsőbbrendűséget élvezett.”*

Elemezzük egy kicsit ezeket a mondatokat. A petíciót megfogalmazó nők azt képzelték, a férfiak attól váltak beszédesebbé, hogy imitálták a női viselkedésformákat (képzeletbeli közönség). Ezután irigykedve és nyugtalanul szemlélték, hogy esetleg a férfiak feléjük kerekednek beszédkészségben, miközben az egyébként semmilyen módon nem igazolt mendemondák szerint a nők kommunikatívabbak (személyes tündérmese). Végül az évezredes női princípiumokra hivatkozva kijelentik, hogy a minőségi beszélgetés csak a nőknek jár, ezért a férfiakat ki kell zárni belőle (nyíltszíni képmutatás). A fenti petíció tehát, ha bekukucskálunk a színfalak mögé, egyáltalán nem a kávéval kapcsolatos bonyodalmakról szól, hanem a női nem irreális és egocentrikus elvárásairól.

**Férfi egocentrizmus, mint erény**

A női egocentrizmusnak azért akad néhány pozitív oldala is. Egy 2011-es, a nemek és versengés kapcsolatát vizsgáló tanulmány kimutatta, hogy a hagyományosan férfiaknak való munkákért a nők nem szállnak versenybe; ugyanígy a törtető karrieristák kivételével nagy többségben nem kívánnak magas fizetésért és előléptetésekért küzdeni. Természetesen e kutatásban is megjelenik a nyíltszíni képmutatás, amikor a megállapítások ellenére a nők azon hisztiznek, hogy nem kapnak egyenlő bért a férfiakkal, pedig nem hajlandók ringbe szállni a magasabb pozíciókért, és túlórákat is kevésbé vállalnak.

Az egocentrizmus jelenléte feltételezi, hogy egy ember jóval többet tud saját magáról és képességeiről, mint másokéról, ugyanígy saját képességeit is hatásosabban tudja megítélni, mint a többiekét. Ez azt jelenti, hogy a férfi számára az egocentrizmus akár kifejezetten erény is lehet, hiszen hozzájárul a magabiztosság és a saját tudásába vetett megingathatatlan hit kialakulásához, függetlenül attól, hogy másoknak mi róla a véleménye, vagy neki mi a véleménye másokról. A versenyszférában kimondottan szüksége van a férfiaknak egocentrizmusra, mert hozzásegíti őket az ésszerű döntések meghozatalához és a szükséges optimizmus kialakulásához.

Az egocentrizmust azonban érdemes távoltartani a hálószobától, az intim helyzetektől és minden olyan szituációtól, amely embertársainkkal való szoros együttműködést kíván. Mivel egy férfi-nő kapcsolattól az együttműködést és az intimitás betetőződését várjuk el, női részről az egocentrizmusnak nincs semmiféle haszna. Az egyébként mentálisan egészséges nő egocentrikus rivalizálási hajlamát maximum a nőtársaival vívott szépítkezési verseny színterén éli ki.

Mint láthatjuk tehát, az előző bekezdésekben gazdagon sorolt egocentrikus tulajdonságok mindkét nem esetében felszínre kerülnek. A különbség ott adódik, hogy a nők egocentrizmusa rájuk nézve nem jár semmiféle előnnyel, azt nem tudják érvényesíteni a saját javukra. A legtöbb egocentrikus nő, akikkel napjainkban találkozunk, maximum az ellenkező nem őrületbe kergetésére alkalmas, mindennemű várható pozitív hozadék nélkül, ráadásul a női nemre amúgy alapvetően jellemző erények (a gondoskodási hajlam, empátia gyakorlása, szerénység) a fel nem növő, és ezáltal egocentrikus állapotukban megrekedt nők esetén elmaszkírozásra kerülnek.

Jelen írás a „Going Your Own Way” fórumon megjelent „The Female Psychosis” című négyrészes cikksorozat szabad fordítása. Eredeti szerző: Kyojiro Kagenuma. Az eredeti poszt részletes forráslistával együtt itt olvasható (elérve: 2016.04.27.):

http://www.goingyourownway.com/mgtow-mgtow-101/female-psychosis-1-egocentrism-638/

Másolat elérhető (letöltve: 2016.04.27.):

http://archive.is/52RMk

A cikkben említésre került személyekről és fogalmakról további hasznos olvasnivalók találhatók az angol nyelvű Wikipedián, szintén kellően gazdag forráslistákkal tarkítva:

https://en.wikipedia.org/wiki/Jean\_Piaget  
https://en.wikipedia.org/wiki/David\_Elkind  
https://en.wikipedia.org/wiki/Keith\_Campbell\_(biologist)

https://en.wikipedia.org/wiki/Egocentrism  
https://en.wikipedia.org/wiki/Imaginary\_audience  
https://en.wikipedia.org/wiki/Personal\_fable

Beszúrandó linkek:

https://www.youtube.com/watch?v=wps1OHs459M

https://www.youtube.com/watch?v=XDto2JLbzoA

https://hu.wikipedia.org/wiki/Neoténia

https://andalodo.hu/stressz/a-tanult-tehetetlenseg/

https://en.wikipedia.org/wiki/National\_service\_in\_Singapore

https://hu.wikipedia.org/wiki/Sztüx