

# Jegyzetek

## Előszó: Visszaszerezni az elveszett varázst

- 13 *Flannery O'Connor amerikai író* [...] és elalszik: Howard Thompson, “Quiet Murders Suit Miss Christie; Visiting Writer Still Prefers to Keep Crime in Family”, *New York Times*, October 27, 1966, <https://www.nytimes.com/1966/10/27/archives/quiet-murders-suit-miss-christie-visiting-writer-still-prefers-to.html>; James Surowiecki, “Later”, *New Yorker*, October 4, 2010, <https://www.newyorker.com/magazine/2010/10/11/later>; Emmie Martin, “14 Bizarre Sleeping Habits of Super-Successful People”, *Independent*, April 26, 2016, <https://www.independent.co.uk/news/people/14-bizarre-sleeping-habits-of-super-successful-people-a7002076.html>; Mason Currey, *Daily Rituals: How Artists Work* (New York: Alfred A. Knopf, 2013).
- 13–14 *Keith Richards* [...] gondosan megszervezett kosárlabdameccset: David Sanderson, “Keith Richards Finds Satisfaction in Pre-concert Shepherd’s Pie”, *Times*, June 8, 2018, <https://www.thetimes.co.uk/article/stones-find-satisfaction-in-pre-concert-shepherds-pie-qn80gl-fmh>; “Chris Martin Gig Ritual”, *Clash Magazine*, March 10, 2009, <https://www.clashmusic.com/news/chris-martin-gig-ritual/>; Nanny Fröman, “Marie and Pierre Curie and the Discovery of Polonium and Radium”, Nobel Prize, <https://www.nobelprize.org/prizes/themes/marie-and-pierre-curie-and-the-discovery-of-polonium-and-radium/>; Julie Hirschfeld Davis, “Obama’s Election Day Ritual: Dribbling and Jump Shots”, *New York Times*, November 8, 2016, <https://www.nytimes.com/2016/11/09/us/politics/obama-election-day.html>.

## 1. fejezet: Mi is voltaképpen a rituálé?

- 18 *amit Charles Taylor filozófus szekuláris kornak nevez*: Charles Taylor, *A Secular Age* (Cambridge, MA: Belknap Press of Harvard University Press, 2018).
- 18 *2070-re a „vallásilag el nem kötelezett” amerikaiak száma*: Reem Nadeem, “How U.S. Religious Composition Has Changed in Recent

- Decades”, Pew Research Center’s Religion & Public Life Project, September 13, 2022, <https://www.pewresearch.org/religion/2022/09/13/how-u-s-religious-composition-has-changed-in-recent-decades/>.
- 19 *Egy 2022-es Gallup-felmérés szerint [...] soha nem volt még olyan alacsony szinten, mint ma:* Jeffrey M. Jones, “Confidence in U.S. Institutions Down; Average at New Low”, Gallup, July 5, 2022, <https://news.gallup.com/poll/394283/confidence-institutions-down-average-new-low.aspx>.
- 19 *Max Weber német jogász és közgazdász [...] egy fénytől és melegtől, jelentéstől és mágiától megfosztott világba lépett:* Max Weber, *Economy and Society* (1922; repr., New York: Bedminster, 1968).
- 19 *Az Istenbe vetett hit továbbra is világszerte meghatározó [...] 2022-ben az amerikaiak mintegy 81 százaléka volt vallásos:* Jeffrey M. Jones, “Belief in God in U.S. Drops to 81%, a New Low”, Gallup, July 17, 2022, <https://news.gallup.com/poll/393737/belief-god-dips-new-low.aspx>.
- 19 *Kínában [...] 44 százaléka állítja, hogy az elmúlt évben imádkozott sírnál vagy síremléknél:* “Religiously Unaffiliated”, Pew Research Center, December 18, 2012, <https://www.pewforum.org/2012/12/18/global-religious-landscape-unaffiliated/>.
- 20 *a Burning Man fesztivál, a Coachella zenei fesztivál vagy legújabban a Bombay Beach Biennálé:* Penelope Green, “How Much Hip Can the Desert Absorb?”, *New York Times*, April 12, 2019, <https://www.nytimes.com/2019/04/12/style/coachella-desert-hipsters-salton-sea.html>.
- 20 *az Orangetheory „Pokolhete”:* Melissa Fiorenza, “Project: Hell Week-Preview & Expert Tips”, Orangetheory Fitness, <https://www.orangetheory.com/en-us/articles/project-hell-week>.
- 20 *a SoulCycle, amely gyertyafényes termeivel:* Julie Hirschfeld Davis, “A Beat and a Bike: The First Lady’s Candlelit Habit”, *New York Times*, January 10, 2016, <https://www.nytimes.com/2016/01/11/us/politics/a-beat-and-a-bike-michelle-obamas-candlelit-habit.html>.
- 20 *A koronavírus-lezárások éve alatt [...] szinkronban gyűljünk össze, és mozogjunk:* Rachel Strugatz, “How SoulCycle Got Stuck Spinning Its Wheels”, *New York Times*, May 27, 2020, <https://www.nytimes.com/2020/05/19/style/soulcycle-peloton-home-exercise-bikes-coronavirus.html>.

- 20 „*az én templomom az edzőterem*”: Mark Oppenheimer, “When Some Turn to Church, Others Go to CrossFit”, *New York Times*, November 27, 2015, <https://www.nytimes.com/2015/11/28/us/some-turn-to-church-others-to-crossfit.html>.
- 20 *A rituálék egy szent teret jelölnek ki [...] olyan barátságban és beszélgetésekben legyen részünk*: Anand Giridharadas, “Exploring New York, Unplugged and on Foot”, *New York Times*, January 24, 2013, <https://www.nytimes.com/2013/01/25/nyregion/exploring-red-hook-brooklyn-unplugged-and-with-friends.html>; Kostadin Kushlev, Ryan Dwyer, and Elizabeth Dunn, “The Social Price of Constant Connectivity: Smartphones Impose Subtle Costs on Well-Being”, *Current Directions in Psychological Science* 28, no. 4 (2019): 347–352.
- 20–21 *Ők a Ludditák Klubjának tagjai [...] ha csak néhány órára is*: Alex Vadukul, “Luddite’ Teens Don’t Want Your Likes”, *New York Times*, December 15, 2022, <https://www.nytimes.com/2022/12/15/style/teens-social-media.html>.
- 21 *a seattle-i Ateista Egyház*: “Home”, Seattle Atheist Church, <https://seattleatheist.church/>.
- 21 *céges ritustanácsadók*: Nellie Bowles, “God Is Dead. So Is the Office. These People Want to Save Both”, *New York Times*, August 28, 2020, <https://www.nytimes.com/2020/08/28/business/remote-work-spiritual-consultants.html>.
- 21–22 *annak számszerűsítése, hogy milyen hatással van a boldogságunkra, ha különböző módon költjük el a pénzünket*: Elizabeth Dunn and Michael I. Norton, *Happy Money: The Science of Happier Spending* (New York: Simon & Schuster, 2014).
- 22 *a politikai „spin-doktorok” által közvetített információk variálása*: Michael I. Norton and George R. Goethals, “Spin (and Pitch) Doctors: Campaign Strategies in Televised Political Debates”, *Political Behavior* 26, no. 3 (2004): 227–248.
- 22 *mely konkrét agyi régiók állnak a mögött a hajlamunk mögött, hogy elménk folyton elkalandozik*: Malia F. Mason et al., “Wandering Minds: The Default Network and Stimulus-Independent Thought”, *Science* 315, no. 5810 (2007): 393–395.
- 25 *egy 21. századi világjárvánnyal*: Sheryl Gay Stolberg, Benjamin Mueller, and Carl Zimmer, “The Origins of the COVID Pandemic: What We Know and Don’t Know”, *New York Times*, March 17, 2023, <https://www.nytimes.com/article/covid-origin-lab-leak-china.html>.

- 26 „demo or die”: Lisa Guernsey, “M.I.T. Media Lab at 15: Big Ideas, Big Money”, *New York Times*, November 9, 2000, <https://www.nytimes.com/2000/11/09/technology/mit-media-lab-at-15-big-ideas-big-money.html>.
- 26–27 *A Talk of Love (Szerelmes beszélgetések) című könyvében [...] a hollywoodi filmes sémák*: Ann Swidler, *Talk of Love: How Culture Matters* (Chicago: University of Chicago Press, 2013).
- 28 *Kurt Cobain zenész, aki ragaszkodott ahhoz, hogy kockás pizsamát viseljen*: Lynn Hirschberg, “Strange Love: The Story of Kurt Cobain and Courtney Love”, *Vanity Fair*, September 1, 1992, <https://www.vanityfair.com/hollywood/2016/03/love-story-of-kurt-cobain-courtney-love>.
- 30 *agyi képkalkoló kutatások [...] más emberek a rituálékat a miénktől eltérő módon hajtják végre*: Nicholas M. Hobson et al., “When Novel Rituals Lead to Intergroup Bias: Evidence from Economic Games and Neurophysiology”, *Psychological Science* 28, no. 6 (2017): 733–750.
- 31 *A harmincas években az önmagát „radikális behavioristának” nevező pszichológus, B. F. Skinner*: B. F. Skinner, “Operant Behavior”, *American Psychologist* 18, no. 8 (1963): 503.
- 31 *A szokás hatalma*: Charles Duhigg: *A szokás hatalma – Miért tesszük, amit teszünk, és hogyan változtassunk rajta?* Budapest, 2012, Casparus Kiadó.
- 32 *a ma már közismert fogalommá vált „ösztönzők” (nudges)*: Richard H. Thaler and Cass R. Sunstein, *Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth, and Happiness* (New York: Penguin, 2009).
- 32 *„Optimalizáltam az egészségemet”*: Tom Ellison, “I’ve Optimized My Health to Make My Life as Long and Unpleasant as Possible”, *McSweeney’s*, March 3, 2023, <https://www.mcsweeneys.net/articles/ive-optimized-my-health-to-make-my-life-as-long-and-unpleasant-as-possible>.
- 32 *a szomorúság arra készíthet minket, hogy a kedvenc sitcomunk ismétlését kapcsoljuk be*: Aaron C. Weidman and Ethan Kross, “Examining Emotional Tool Use in Daily Life”, *Journal of Personality and Social Psychology* 120, no. 5 (2021): 1344.
- 33 *amit emodiverzitásnak nevezünk el – mérhető előnyökkel jár jóllétünk tekintetében*: Jordi Quoidbach et al., “Emodiversity and the Emotional Ecosystem”, *Journal of Experimental Psychology: General* 143, no. 6 (2014): 2057.

- 34 *Picasso például híresen sokat használta a kéket*: “Pablo Picasso’s Blue Period – 1901 to 1904”, Pablo Picasso, <https://www.pablocicasso.org/blue-period.jsp>.
- 34 *a Vantablack mély sötétségét, amely a látható fény közel száz százalékát nyeli el*: Nicole Laporte, “How Hollywood Is Embracing the World’s Blackest Black Paint”, Fast Company, September 21, 2021, <https://www.fastcompany.com/90677635/blackest-black-vantablack-hollywood>.
- 34 *Paul Ekman*: Paul Ekman, “Basic Emotions”, *Handbook of Cognition and Emotion* 98, no. 45–60 (1999): 16.
- 34 *huszonhét vagy huszonnyolc érzelem*: Alan S. Cowen and Dacher Keltner, “Self-Report Captures 27 Distinct Categories of Emotion Bridged by Continuous Gradients”, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 114, no. 38 (2017): E7900–E7909; Carroll E. Izard, *Human Emotions* (New York: Springer Science & Business Media, 2013).
- 35 *legyen szó párkapcsolatról*: Ximena Garcia-Rada, Övül Sezer, and Michael I. Norton, “Rituals and Nuptials: The Emotional and Relational Consequences of Relationship Rituals”, *Journal of the Association for Consumer Research* 4, no. 2 (2019): 185–197; Övül Sezer et al., “Family Rituals Improve the Holidays”, *Journal of the Association for Consumer Research* 1, no. 4 (2016): 509–526; Tami Kim et al., “Work Group Rituals Enhance the Meaning of Work”, *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 165 (2021): 197–212; Benjamin A. Rogers et al., “After-Work Rituals and Well-Being”, kiadás alatt.
- 35 *Delhi utcáin [...] a halottak napjának [...] pészah estéjén*: Somini Sen Gupta, “To Celebrate Diwali Is to Celebrate the Light”, *New York Times*, November 14, 2020, <https://www.nytimes.com/2020/11/14/us/diwali-celebration.html>; Oscar Lopez, “What Is the Day of the Dead, the Mexican Holiday?”, *New York Times*, October 27, 2022, <https://www.nytimes.com/article/day-of-the-dead-mexico.html>; Elizabeth Dias, “‘This Is What We Do’: The Power of Passover and Tradition across Generations”, *New York Times*, April 9, 2020, <https://www.nytimes.com/2020/04/08/us/passover-seder-plagues-coronavirus.html>.
- 36 *amelyet a tudósok identitásmunkának neveznek*: Andrew D. Brown, “Identity Work and Organizational Identification”, *International Journal of Management Reviews* 19, no. 3 (2017): 296–317.

**2. fejezet: Azt kapod belőle, amit beleteszel**

- 39 *Thaler által azonosított jelenséggel, a dotációs hatással*: Daniel Kahneman, Jack L. Knetsch, and Richard H. Thaler, “Anomalies: The Endowment Effect, Loss Aversion, and Status Quo Bias”, *Journal of Economic Perspectives* 5, no. 1 (1991): 193–206.
- 40 „A vásárló csak kinyit egy doboz süteményliszt-keveréket”: *Living* (New York: Street & Smith, 1956).
- 41 *1947-ben mintegy 79 millió dollár értékben adtak el süteményliszt-keveréket*: Laura Shapiro, *Something from the Oven: Reinventing Dinner in 1950s America* (London: Penguin Books, 2005); Emma Dill, “Betty Crocker Cake Mix”, Mnopedia, January 23, 2019, <http://www.mnopedia.org/thing/betty-crocker-cake-mix>.
- 41 *az általa „fókuszcsoporthoz” nevezett módszerre*: Mark Tadajewski, “Focus Groups: History, Epistemology and Non-individualistic Consumer Research”, *Consumption Markets & Culture* 19, no. 4 (2016): 319–345.
- 41 „...szeretem az olyan ételeket, amelyek időigényesek”: Liza Featherstone, “Talk Is Cheap: The Myth of the Focus Group”, *Guardian*, February 6, 2018, <https://www.theguardian.com/news/2018/feb/06/talk-is-cheap-the-myth-of-the-focus-group>.
- 42 *Kolléganőm, Ximena Garcia-Rada [...] „te adod neki a pusztit”*: Ximena Garcia-Rada et al., “Consumers Value Effort over Ease When Caring for Close Others”, *Journal of Consumer Research* 48, no. 6 (2022): 970–990.
- 43 *78 centet voltak hajlandóak fizetni érte – ez 63 százalékos növekedést jelent*: Michael I. Norton et al., “The IKEA Effect: When Labor Leads to Love”, *Journal of Consumer Psychology* 22, no. 3 (July 2012): 453–460.
- 44 *az IKEA-hatás szerepelt a Jeopardy! című televíziós játékműsorban*: Andy Saunders, “Today’s Final Jeopardy—Wednesday, March 24, 2021”, *Jeopardy! Fan*, March 24, 2021, <https://thejeopardyfan.com/2021/03/final-jeopardy-3-24-2021.html>.
- 44 *A kutatók azt találták, hogy az 5-6 éves gyerekek*: Lauren Marsh, Patricia Kanngiesser, and Bruce Hood, “When and How Does Labour Lead to Love? The Ontogeny and Mechanisms of the IKEA Effect”, *Cognition* 170 (2018): 245–253.

### 3. fejezet: A rituálhatás

- 47 *Rafael Nadalt széles körben*: Kurt Streeter, “GOATs Are Everywhere in Sports. So, What Really Defines Greatness?”, *New York Times*, July 3, 2023, <https://www.nytimes.com/2023/07/03/sports/tennis/greatest-athlete-of-all-time.html>.
- 47 „*a történelem leghíresebb alsónemű-igazgatójának*”: Ashley Fetters, “Catching Up with Noted Underwear Model (and Tennis Player) Rafael Nadal”, *GQ*, September 20, 2016, <https://www.gq.com/story/rafael-nadal-underwear-model-interview#:~:text=Not%20only%20is%20Nadal%20a,chronic%20underwear%20adjuster%20in%20history>.
- 47 „*Nem kötelező ezeket megtennem*”: Rafael Nadal, *Rafa* (Paris: JC Lattès, 2012).
- 48 *ezt nevezte el operáns kondicionálásnak*: B. F. Skinner, “Operant Conditioning”, *Encyclopedia of Education* 7 (1971): 29–33.
- 48 *hátradőlve élvezi az ingyenebédet*: B. F. Skinner, “‘Superstition’ in the Pigeon”, *Journal of Experimental Psychology* 38, no. 2 (1948): 168–172.
- 50 (Mágia, tudomány, vallás és más esszék) [...] *a Kulát végezték el*: Bronislaw Malinowski, *Magic, Science and Religion* (Redditch, England: Read Books, 2014).
- 50 *egyres délnyugati indián őslakosok olyan szimbolikus anyagokat [...] macska-parádét*: W. Norton Jones Jr., “Thousands Gather to Entreat Their Gods for Water to Bring a Good Harvest to the Dry Mesas”, *New York Times*, July 26, 1942, <https://timesmachine.nytimes.com/timesmachine/1942/07/26/223791632.html?pageNumber=72>; “Cat People’ Parade in Uttaradit in Prayer for Rains”, *Nation*, May 7, 2019, <https://www.nationthailand.com/in-focus/30368970>.
- 50 *a sikere aránya [...] mindössze 30 százalék*: George Gmelch, “Baseball Magic”, *Transaction* 8 (1971): 39–41.
- 50 *gondoskodnak arról, hogy a „szerencsét hozó termékeik*”: Eric Hamerman and Gita Johar, “Conditioned Superstition: Desire for Control and Consumer Brand Preferences”, *Journal of Consumer Research* 40, no. 3 (2013): 428–443.
- 51 *ezek a mechanikus mozdulatok szentek – a keresztvetést jelentik*: Robin Vallacher and Daniel Wegner, “What Do People Think They’re Doing? Action Identification and Human Behavior”, *Psychological Review* 94, no. 1 (1987): 3–15.

- 52 *Egy kísérletben [...] megkocogtatták az üveget a tollal:* Derek E. Lyons, Andrew G. Young, and Frank C. Keil, “The Hidden Structure of Over-imitation”, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104, no. 50 (2007): 19751–19756.
- 52 *rituális hozzáállásnak:* Rohan Kapitány and Mark Nielsen, “Adopting the Ritual Stance: The Role of Opacity and Context in Ritual and Everyday Actions”, *Cognition* 145 (2015): 13–29.
- 53 *Ruth Bader Ginsburg bírónőnek [...] Charles Dickensnek lefekvéskor:* Vanessa Friedman, “Ruth Bader Ginsburg’s Lace Collar Wasn’t an Accessory, It Was a Gauntlet”, *New York Times*, September 20, 2020, <https://www.nytimes.com/2020/09/20/style/rbg-style.html>; Marleida da Mota Gomes and Antonio E. Nardi, “Charles Dickens’ Hypnagogia, Dreams, and Creativity”, *Frontiers in Psychology* 12 (2021): 700882.
- 53 *a völegény nem láthatja a menyasszony arcát az esküvő előtt:* Bess Lieben-son, “The Traditions and Superstitions That Rule at the Wedding”, *New York Times*, July 27, 1997, <https://www.nytimes.com/1997/07/27/nyregion/the-traditions-and-superstitions-that-rule-at-the-wedding.html>.

#### 4. fejezet: Hogyan nyújtsunk kiemelkedő teljesítményt?

- 60 *„Fel kell-e vinnie a színpadra?”:* Errol Morris, “The Pianist and the Lobster”, *New York Times*, June 21, 2019, <https://www.nytimes.com/interactive/2019/06/21/opinion/editorials/errol-morris-lobster-svatoslav-richter.html>.
- 60 *A teniszbajnok Serena Williams [...] Cristiano Ronaldo, a portugál futbalista [...] A baseballjátékos Nomar Garciaparra:* Serena Williams, “Mastering the Serve”, MasterClass, <https://www.masterclass.com/classes/serena-williams-teaches-tennis/chapters/the-serveclass-info>; Jon Boon, “Very Superstitious Ronaldo, Messi, Bale and Their Bizarre Superstitions Including Sitting in Same Bus Seat and Drinking Port”, *U.S. Sun*, November 25, 2022, <https://www.the-sun.com/sport/349126/football-superstitions-messi-ronaldo/>; Martin Miller, “Batter Up! Not So Fast...”, *Los Angeles Times*, September 20, 2006, <https://www.latimes.com/archives/la-xpm-2006-sep-30-et-nomar30-story.html>.
- 61 *ami 83-as átlagot jelent:* T. Ciborowski, “‘Superstition’ in the Collegiate Baseball Player”, *Sport Psychologist* 11 (1997): 305–17.



- 61 *Suzanne Farrell balerina egy kis játék egeret tűzött a trikójába*: Suzanne Farrell and Toni Bentley, *Holding On to the Air* (New York: Penguin Books, 1990).
- 61 *Joan Didion íróő: Paul Sehgal*, “Joan Didion Chronicled American Disorder with Her Own Unmistakable Style”, *New York Times*, December 23, 2021, <https://www.nytimes.com/2021/12/23/books/death-of-joan-didion.html>.
- 61 *Grace Hopper, a számítástechnika úttörője és az amerikai haditengerészet ellentengernagya*: Walter Isaacson, “Grace Hopper, Computing Pioneer”, *Harvard Gazette*, December 3, 2014, <https://news.harvard.edu/gazette/story/2014/12/grace-hopper-computing-pioneer/>.
- 62 *spontán módon egyre sajátosabb, ismétlődő minták mentén*: Martin Lang et al., “Effects of Anxiety on Spontaneous Ritualized Behavior”, *Current Biology* 25 (2015): 1–6.
- 63 *„Keep calm and carry on”*: Stephanie Clifford, “Calming Sign of Troubled Past Appears in Modern Offices”, *New York Times*, November 22, 2009, <https://www.nytimes.com/2009/11/23/business/media/23slogan.html>.
- 64 *Dan Wegner pszichológus sok egyéb mellett olyan kutatásokat is végzett*: Daniel M. Wegner et al., “Paradoxical Effects of Thought Suppression”, *Journal of Personality and Social Psychology* 53, no. 1 (1987): 5.
- 64 *a szorongás, állapotnak és tulajdonságnak is tekinthető*: C. D. Spielberger and R. L. Rickman, “Assessment of State and Trait Anxiety”, *Anxiety: Psychobiological and Clinical Perspectives* (1990): 69–83.
- 64 *kutatásai azt mutatják, hogy ez a fajta autoszugesztio nem működik*: Alison Wood Brooks, “Get Excited: Reappraising Pre-performance Anxiety as Excitement”, *Journal of Experimental Psychology: General* 143, no. 3 (2014): 1144–1158.
- 64 *azok a személyek, akinek csak akkor engedik eldobni a dartsnyilat*: Marlou Nadine Perquin et al., “Inability to Improve Performance with Control Shows Limited Access to Inner States”, *Journal of Experimental Psychology: General* 149, no. 2 (2020): 249–274.
- 64 *A bizonyítékok határozottan vegyesek*: Jules Opplert and Nicolas Babault, “Acute Effects of Dynamic Stretching on Muscle Flexibility and Performance: An Analysis of the Current Literature”, *Sports Medicine* 48, no. 2 (2018): 299–325.

- 64 *a szorongásoldó gyógyszerek, például a Xanax*: Samantha Stewart, “The Effects of Benzodiazepines on Cognition”, *Journal of Clinical Psychiatry* 66, no. 2 (2005): 9–13.
- 65 *Yerkes–Dodson-törvény*: Peter L. Broadhurst, “Emotionality and the Yerkes-Dodson Law”, *Journal of Experimental Psychology* 54, no. 5 (1957): 345.
- 65 „*Vége.*” Jeff Benedict, “To Bill Belichick, Tom Brady Beat Out Drew Bledsoe for QB Job in Summer 2001”, *Athletic*, September 2, 2020, <https://theathletic.com/2034943/2020/09/02/tom-brady-drew-bledsoe-the-dynasty-excerpt/>.
- 66 *egy egyhetes kutatásba, hogy felmérjék, hogyan kezelik tesztalanyaik a kudarcot*: Nick Hobson, Devin Bonk, and Mickey Inzlicht, “Rituals Decrease the Neural Response to Performance Failure”, *PeerJ* 5 (2017): e3363.
- 66 *Stroop-féle szín- és szópróba*: Arthur R. Jensen and William D. Rohwer Jr., “The Stroop Color-Word Test: A Review”, *Acta Psychologica* 25 (1966): 36–93.
- 67 „*Életed jelentős részét azzal töltöd, hogy a baseball-labdát tartod a marokban*”: Jim Bouton, *Ball Four* (New York: Rosetta Books, 2012).
- 67 *Boggsnak volt egy sor rituáléja*: Joe Posnanski, “The Baseball 100: No. 47, Wade Boggs”, *Athletic*, February 9, 2020, <https://theathletic.com/1578298/2020/02/09/the-baseball-100-no-47-wade-boggs/>.
- 67 „*Nem tudom, hogy a reggeli palacsinta elmaradásának*”: Joe Posnanski, “60 Moments: No. 43, Jim Palmer Outduels Sandy Koufax in the 1966 World Series”, *Athletic*, May 17, 2020, <https://theathletic.com/1818540/2020/05/17/60-moments-no-43-jim-palmer-outduels-sandy-koufax-in-the-1966-world-series/>.
- 68 „*A manírjai [...] túl gyors lenne neki miattuk a játék.*” Eric Longenhagen and Kiley McDaniel, “Top 42 Prospects: Minnesota Twins”, *FanGraphs*, December 16, 2019, <https://blogs.fangraphs.com/top-43-prospects-minnesota-twins/>.

## 5. fejezet: A kőstolás rítusa

- 70 *az úgynevezett „Rituálét”*: “How to Pour Perfection”, Stella Artois, <https://www.stellaartois.com/en/the-ritual.html>.
- 70 *tíz órakor gyakorlatilag kötelező inni egy kávét vagy egy teát*: David Nickel, “Swedish Fika: Sweden’s ‘Premium Coffee Break’ Explained”,

- Forbes*, January 3, 2023, <https://www.forbes.com/sites/davidnikel/2023/01/03/swedish-fika-swedens-premium-coffee-break-explained/?sh=556cb6be5ec1>.
- 71 *Indiában este hatkor*: Rajyasree Sen, “How to Make the Perfect Chai”, *Wall Street Journal*, June 17, 2013, <https://www.wsj.com/articles/BL-IRTB-19020>.
- 71 *Olaszországban*: Elisabetta Povoledo, “Italians Celebrate Their Coffee and Want the World to Do So, Too”, *New York Times*, December 3, 2019, <https://www.nytimes.com/2019/12/03/world/europe/italy-coffee-world-heritage.html>.
- 71 *az amerikai iskolákban a kisdiákoknak tízóráira*: Tom Parker, “Milk and Graham Crackers Being Served to Nursery School Children in a Block Recreation Hall”, UC Berkeley, Bancroft Library, December 11, 1942, <https://oac.cdlib.org/ark:/13030/ft2k4003np/?order=2&brand=oac4>.
- 71 *Franciaországban a pain au chocolat*: Patricia Wells, “Food: Time for Snacks”, *New York Times*, September 25, 1988, <https://www.nytimes.com/1988/09/25/magazine/food-time-for-snacks.html>.
- 73 „Az ember nemcsak fehérvérjével”: Claude Fischler, “Food, Self and Identity”, *Social Science Information* 27, no. 2 (1988): 275–292.
- 74 *2013-ban Rob Rhinehart*: Lizzie Widdicombe, “The End of Food”, *New Yorker*, May 5, 2014, <https://www.newyorker.com/magazine/2014/05/12/the-end-of-food>.
- 75 *A borbarátok a pohárban lévő bor nyújtotta élményt*: Bruce Schoenfeld, “The Wrath of Grapes”, *New York Times*, May 28, 2015, <https://www.nytimes.com/2015/05/31/magazine/the-wrath-of-grapes.html>.
- 75 *A Kerülőutak (2004) című filmben*: rendezte Alexander Payne (Searchlight Pictures, Michael London Productions, 2004).
- 77 „Azt hiszem, én arra törekszem”: Kathryn Latour and John Deighton, “Learning to Become a Taste Expert”, *Journal of Consumer Research* 46, no. 1 (2019): 1–19.
- 77 *ha látjuk a séfét, aki az ételünket készíti*: Ryan Buell, Tami Kim, and Chia-Jung Tsay, “Creating Reciprocal Value through Operational Transparency”, *Management Science* 63, no. 6 (2017): 1673–1695.
- 77 „Hat óránkba telt”: Clotilde Dusoulier, “Dinner at El Bulli”, *Chocolate & Zucchini*, August 18, 2006, <https://cnz.to/travels/dinner-at-el-bulli/>.

- 78–79 1997-ben Sue Ellen Cooper [...] a Piros Kalaposok Társaságának: Sue Ellen Cooper, *The Red Hat Society: Fun and Friendship after Fifty* (New York: Grand Central Publishing, 2004); Careen Yarnal, Julie Son, and Toni Liechty, “She Was Buried in Her Purple Dress and Her Red Hat and All of Our Members Wore Full “Red Hat Regalia” to Celebrate her Life: Dress, Embodiment and Older Women’s Leisure: Reconfiguring the Ageing Process”, *Journal of Aging Studies* 25, no. 1 (2011): 52–61; “The Red Hat Society”, <https://redhatsociety.com/>; Associated Press, “Marketers Flocking to Network for Older Women”, *Deseret News*, February 20, 2005.
- 79 „először a desszertet eszik meg”: Emily Moscato and Julie Ozanne, “Rebellious Eating: Older Women Misbehaving through Indulgence”, *Qualitative Market Research: An International Journal* (2019).
- 80 újratanulták, hogyan kell beszélgetni: Setareh Baig, “The Radical Act of Eating with Strangers”, *New York Times*, March 11, 2023, <https://www.nytimes.com/2023/03/11/style/optimism-friendship-dinner.html>.
- 80–81 emberek társadalmi hálózatának mérete átlagosan 16 százalékkal csökkent: Balazs Kovacs et al., “Social Networks and Loneliness during the COVID-19 Pandemic”, *Socius* 7 (2021).
- 81 Általában nem azért rendel tőlünk levest valaki, mert éhes: Francine Maroukian, “An Ode to a Classic Grandma-Style Chicken Noodle Soup”, *Oprah Daily*, April 15, 2022, <https://www.oprahdaily.com/life/food/a39587412/chicken-soup-recipe-essay/>.
- 82 A viselkedéskutatók négy különösen sikeres stratégiát figyeltek meg: Jordi Quoidbach et al., “Positive Emotion Regulation and Well-Being: Comparing the Impact of Eight Savoring and Dampening Strategies”, *Personality and Individual Differences* 49, no. 5 (2010): 368–373.
- 83 elhatároztuk hát, hogy dokumentáljuk és megfejtjük az újrafelfedezés élményét: Ting Zhang et al., “A ‘Present’ for the Future: The Unexpected Value of Rediscovery”, *Psychological Science* 25, no. 10 (2014): 1851–1860.
- 84 a nosztalgikus gondolkodás fokozni tudja a boldogságérzetünket: Tim Wildschut et al., “Nostalgia: Content, Triggers, Functions”, *Journal of Personality and Social Psychology* 91, no. 5 (2006): 975.
- 84 Svédországban nemrégiben ütötte fel a fejét a döstädning: Ronda Kay-sen, “How to Discover the Life-Affirming Comforts of ‘Death Clean-

- ing,” *New York Times*, February 25, 2022, <https://www.nytimes.com/2022/02/25/realestate/how-to-discover-the-life-affirming-comforts-of-death-cleaning.html>.
- 84 khoneh takooni: Tina Lovgreen, “Celebrating Renewal at Nowruz”, CBS News, March 20, 2021, <https://newsinteractives.cbc.ca/long-form/nowruz-rebirth-and-regrowth/>.
- 84 „Jó átnézni a dolgokat...” (A ford.): Margareta Magnusson: *Végső rendrakás svéd módra*. Park Kiadó, Budapest, 2018.
- 84 *a kevesebb néha több*: Jayne Merkel, “When Less Was More”, *New York Times*, July 1, 2010, <https://archive.nytimes.com/opinionator.blogs.nytimes.com/2010/07/01/when-less-was-more/>.
- 84 *az 1800-as években az Egyesült Államokban a tavasz volt annak az ideje*: J.K., “Spring Cleaning Is Based on Practices from Generations Ago”, *Washington Post*, March 25, 2010, <https://www.washingtonpost.com/wp-yn/content/article/2010/03/23/AR2010032303492.html>.
- 85 *2022-ben az amerikaiak 78 százaléka vett részt*: Derrick Bryson Tyler, “Spring Cleaning Was Once Backbreaking Work. For Many, It Still Is”, *New York Times*, April 11, 2023, <https://www.nytimes.com/2023/04/11/realestate/spring-cleaning-tradition.html#:~:text=The%20number%20of%20Americans%20who,from%2069%20percent%20in%202021>.
- 85 *„minden tárgyat legalább egyszer megérint”*: Joanna Moorhead, “Marie Kondo: How to Clear Out Sentimental Clutter”, *Guardian*, January 14, 2017, <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/jan/14/how-to-declutter-your-life-marie-kondo-spark-joy>.
- 85 *2017-ben a krémmel töltött szendvicskekszmárka*: Mondelez International, “OREO Puts New Spin on Iconic Dunking Ritual with Launch of OREO Dunk Challenge”, Cision PR Newswire, February 8, 2017, <https://www.prnewswire.com/news-releases/oreo-puts-new-spin-on-iconic-dunking-ritual-with-launch-of-oreo-dunk-challenge-300404389.html>.
- 85 *Az ujjj nevű ital*: “Ujji – a Liquid Ritual”, ujjj, <https://www.ujji.co/>.
- 86 *az igazi Cornhuskers-szurkolók pedig még a Platte folyót is rájuk rajzolják ketchupból*: Joe Posnanski, “What the Constitution Means to Me”, *JoeBlogs*, June 24, 2019, <https://joeposnanski.substack.com/p/what-the-constitution-means-to-me>.

## 6. fejezet: Hogyan maradjunk a helyes úton?

- 87 „Szeretnék helyesen cselekedni, de nem most”: Gillian Welch, “Look at Miss Ohio”, Genius, <https://genius.com/Gillian-welch-look-at-miss-ohio-lyrics>.
- 87 *egy héten át tanulmányozzák*: Wilhelm Hofmann et al., “Everyday Temptations: An Experience Sampling Study of Desire, conflict, and Self-Control”, *Journal of Personality and Social Psychology* 102, no. 6 (2012): 1318.
- 88 *moziba betérő embereket szólítottak meg*: David Neal et al., “The Pull of the Past: When Do Habits Persist despite Conflict with Motives?”, *Personality and Social Psychology Bulletin* 37, no. 11 (2011): 1428–1437.
- 89 *Michael Walzer politológus azt sugallja, hogy Kálvin János*: Michael Walzer, *The Revolution of the Saints: A Study in the Origins of Radical Politics* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982).
- 89 *a vallások az erőfeszítéssel járó rituálékra helyezik a hangsúlyt*: Zeve Marcus and Michael McCullough, “Does Religion Make People More Self-Controlled? A Review of Research from the Lab and Life”, *Current Opinion in Psychology* 40 (2021): 167–170.
- 90 *szokusinbucu*: Ken Jeremiah, *Living Buddhas: The Self-Mummified Monks of Yamagata*, Japan (Jefferson, NC: McFarland, 2010).
- 90 *Simonopetra kolostor szerzetesei*: Simon Critchley, “Athens in Pieces: The Happiest Man I’ve Ever Met”, *New York Times*, April 3, 2019, <https://www.nytimes.com/2019/04/03/opinion/mount-athos-monks.html>.
- 90 *a vallási rituálék segíthetnek az embereknek*: Sander Koole et al., “Why Religion’s Burdens Are Light: From Religiosity to Implicit Self-Regulation”, *Personality and Social Psychology Review* 14, no. 1 (2010): 95–107.
- 91 *Walter Mischel pszichológus pillecukorteszjtét*: Walter Mischel: *Pillecukorteszt – Hogyan fejlesszük önuralmunkat*. Budapest, 2021, HVG Könyvek.
- 91 *növelni kívánták a gyermekek ilyen irányú képességeit*: Veronika Rybanska et al., “Rituals Improve Children’s Ability to Delay Gratification”, *Child Development* 89, no. 2 (2018): 349–359.
- 91 *Az egyik ilyen játékban, a dobverésben*: Shauna Tominey and Megan McClelland, “Red Light, Purple Light: Findings from a Randomized Trial Using Circle Time Games to Improve Behavioral Self-Regula-

- tion in Preschool”, *Early Education & Development* 22, no. 3 (2011): 489–519.
- 93 *Tikkjárvány*: David Sedaris, “A Plague of Tics”, *This American Life*, January 31, 1997, <https://www.thisamericanlife.org/52/edge-of-sanity/act-three-0>.
- 93 *a „rend vagy szimmetria iránti igény”*: Orna Reuven-Magril, Reuven Dar, and Nira Liberman, “Illusion of Control and Behavioral Control Attempts in Obsessive-Compulsive Disorder”, *Journal of Abnormal Psychology* 117, no. 2 (2008): 334; American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed. (Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing, 2013), 591–643.
- 93 *az OCD-re „jellemző, hogy az egyén arra törekszik...”*: Richard Moulding et al., “Desire for Control, Sense of Control and Obsessive-Compulsive Checking: An Extension to Clinical Samples”, *Journal of Anxiety Disorders* 22, no. 8 (2008): 1472–1479.
- 93–94 *„a lábuk a fékpedálon lenne...”*: Kara Gavin, “Stuck in a Loop of ‘Wrongness’: Brain Study Shows Roots of OCD”, University of Michigan Health Lab, November 29, 2018, <https://labblog.uofmhealth.org/lab-report/stuck-a-loop-of-wrongness-brain-study-shows-rootsof-ocd>.
- 94 *Alan Fiske antropológus szerint az OCD előzményei*: Siri Dulaney and Alan Page Fiske, “Cultural Rituals and Obsessive-Compulsive Disorder: Is There a Common Psychological Mechanism?”, *Ethos* 22, no. 3 (1994): 243–283.
- 94 *Az OCD-ben szenvedők számára óriási kihívást jelent*: Catherine Francis Brooks, “Social Performance and Secret Ritual: Battling against Obsessive-Compulsive Disorder”, *Qualitative Health Research* 21, no. 2 (2011): 249–261.
- 94 *„150 kalóriás ebédet eszik...”*: Deborah Glasofer and Joanna Steinglass, “Disrupting the Habits of Anorexia: How a Patient Learned to Escape the Rigid Routines of an Eating Disorder”, *Scientific American*, September 1, 2016, <https://www.scientificamerican.com/article/disrupting-the-habits-of-anorexia/>.
- 94 *A fogyasztás elmaradásának ezek az ismétlődő rituáléi*: Edward Selby and Kathryn A. Coniglio, “Positive Emotion and Motivational Dynamics in Anorexia Nervosa: A Positive Emotion Amplification Model (PE-AMP)”, *Psychological Review* 127, no. 5 (2020): 853.

- 95 „szokás-visszafordítási” tréning: N. H. Azrin and R. G. Nunn, “Habit-Reversal: A Method of Eliminating Nervous Habits and Tics”, *Behaviour Research and Therapy* 11, no. 4 (1973): 619–628.
- 95 *Dobold ki magadból a drogot*: Michael Winkelman, “Complementary Therapy for Addiction: ‘Drumming Out Drugs’”, *American Journal of Public Health* 93, no. 4 (2003): 647–651.

## 7. fejezet: Hogyan váljunk valamivé?

- 97 vabi-szabi: Andrew Juniper, *Wabi Sabi: The Japanese Art of Impermanence* (North Clarendon, VT: Tuttle Publishing, 2011).
- 98 *három különböző átmeneti fázist*: Arnold van Gennep: *Átmeneti rítusok*. L’Harmattan, Budapest, 2007.
- 98 *Rumspringa: Tom Shachtman, Rumspringa: To Be or Not to Be Amish* (New York: Macmillan, 2006).
- 98 *A braziliai Sateré-Mawé törzsből a 13 éves fiúk*: Rachel Nuwer, “When Becoming a Man Means Sticking Your Hand into a Glove of Ants”, *Smithsonian Magazine*, October 27, 2014, <https://www.smithsonian-mag.com/smart-news/brazilian-tribe-becoming-man-requires-sticking-your-hand-glove-full-angry-ants-180953156/>.
- 98 *A zsidóságban a felnőtté válást*: Michael Hilton, *Bar Mitzvah: A History* (Lincoln: University of Nebraska Press, 2014).
- 99 *Norvégiában a középkorok az utolsó tavaszi félévben*: William A. Corsaro and Berit O. Johannesen, “Collective Identity, Intergenerational Relations, and Civic Society: Transition Rituals among Norwegian Russ”, *Journal of Contemporary Ethnography* 43, no. 3 (2014): 331–360.
- 99 Gautama Dharmaszútra: Patrick Olivelle, *Dharmasutras: The Law Codes of Apastamba, Gautama, Baudhayana and Vasistha* (New Delhi: Motilal Banarsidass, 2000).
- 100 *az átmeneti állapotnak* (betwixt and between) *nevezett időszakban*: Victor Turner, “Betwixt and Between: The Liminal Period in Rites de Passage”, in *The Forest of Symbols: Aspects of Ndembu Ritual* (Ithaca, NY: Cornell University Press, 1970).
- 101 *Az orosz űrhajósprogram kadétjainak*: Jeffrey Kluger, “Here’s the Russian Ritual That Ensures a Safe Space Flight”, *Time*, February 26, 2016, <https://time.com/4238910/gagarin-red-square-ritual/>.



- 102 *A kilencvenes évek elején [...] emlékeztessék őket arra, kik voltak:* Nissan Rubin, Carmella Shmilovitz, and Meira Weiss, “From Fat to Thin: Informal Rites Affirming Identity Change”, *Symbolic Interaction* 16, no. 1 (1993): 1–17.
- 102 *Hívőként [...] „olyan volt, mintha hazaérkeztem volna”:* Associated Press, “Norwegian Church Holds Name Change Ceremony for a Transgender Woman”, NBC News, July 20, 2021, <https://www.nbcnews.com/nbc-out/out-news/norwegian-church-holds-name-change-ceremony-transgender-woman-rcna1466>.
- 103 *egy transznemű személy születési nevét használja:* Tim Fitzsimons, “News Sites Backtrack after ‘Deadnaming’ Transgender Woman in Obituary”, NBC News, May 15, 2020, <https://www.nbcnews.com/feature/nbc-out/news-sites-backtrack-after-deadnaming-transgender-woman-obituary-n1207851>.
- 103 *„Rebecca háromszor merült víz alá”:* Ari Kristan, “Opening Up the Mikvah”, *Tikkun* 21, no. 3 (2006): 55–57.
- 103 *„Második barmicvónak hívják”:* Amy Oringel, “Why 83 Is the New 13 for Bar Mitzvahs”, *Forward*, October 19, 2017, <https://forward.com/culture/jewishness/384977/why-83-is-the-new-13-for-bar-mitzvahs/>.
- 104 *„Nőnek érzem tőle magam”:* **Elodie Gentina**, Kay Palan, and Marie-Hélène Fosse-Gomez, “The Practice of Using Makeup: A Consumption Ritual of Adolescent Girls”, *Journal of Consumer Behaviour* 11, no. 2 (2012): 115–123.
- 104 *„A kilépés képessége azt jelenti”:* Sara Lawrence-Lightfoot, *Exit: The Endings That Set Us Free* (New York: Macmillan, 2012).
- 104 *„sérülékenyek és formálódóban vannak”:* Suzanne Garfinkle-Crowell, “Taylor Swift Has Rocked My Psychiatric Practice”, *New York Times*, June 17, 2023, <https://www.nytimes.com/2023/06/17/opinion/taylor-swift-mental-health.html>.
- 104 *a „meghosszabbított serdülőkor” egyre gyakoribb jelenségének:* Bret Stetka, “Extended Adolescence: When 25 Is the New 18”, *Scientific American*, September 19, 2017, <https://www.scientificamerican.com/article/extended-adolescence-when-25-is-the-new-18/>.
- 104 *az IKEA-hatást vizsgáló kutatásom egy másik változatában is:* Michael I. Norton et al., “The IKEA Effect: When Labor Leads to Love”, *Journal of Consumer Psychology* 22, no. 3 (July 2012): 453–460.

- 105 „Az átmeneti rítusok elsődleges feladata...”: Ronald Grimes, *Deeply into the Bone: Re-inventing Rites of Passage* (Berkeley: University of California Press, 2000).
- 105 *John Roberts főbíró véletlenül felcserélte*: Samuel P. Jacobs, “After Fumbled Oath, Roberts and Obama Leave Little to Chance”, Reuters, January 18, 2013, <https://www.reuters.com/article/us-usa-inauguration-roberts/after-fumbled-oath-roberts-and-obama-leave-little-to-chance-idUSBRE90H16L20130118>.
- 105 „valamiféle belső megvilágosodást...”: Arnold van Gennep egy 1914-es, *Az aranyágról* szóló cikkben, idézi: Nicole Belmont, *Arnold van Gennep: The Creator of French Ethnography* (Chicago: University of Chicago Press, 1979), 58.

## 8. fejezet: Hogyan maradjunk szinkronban?

- 109 *Rólunk szól: Rólunk szól* (This Is Us), 1. évad, 14. epizód, *Házasság*, rendezte: George Tillman Jr., írta: Dan Fogelman, Kay Oye-gun és Aurin Squire, Milo Ventimiglia főszereplésével, premier: 2017. február 7.
- 111 *Kihaszználják a lehetőséget*: Ximena Garcia-Rada, Michael I. Norton, and Rebecca K. Ratner, “A Desire to Create Shared Memories Increases Consumers’ Willingness to Sacrifice Experience Quality for Togetherness”, *Journal of Consumer Psychology* (April 2023).
- 112 *a párkapcsolatban élők 60-75 százaléka számolt be arról*: Ximena Garcia-Rada, Övül Sezer, and Michael Norton, “Rituals and Nuptials: The Emotional and Relational Consequences of Relationship Rituals”, *Journal of the Association for Consumer Research* 4, no. 2 (2019): 185–197.
- 112 *az az egyszerű aktus, hogy egyszerre ugyanazt esszük*: Kaitlin Woolley and Ayelet Fishbach, “Shared Plates, Shared Minds: Consuming from a Shared Plate Promotes Cooperation”, *Psychological Science* 30, no. 4 (2019): 541–52.
- 112 *nem eheti ugyanazt, mint a másik*: Kaitlin Woolley, Ayelet Fishbach, and Ronghan Michelle Wang, “Food Restriction and the Experience of Social Isolation”, *Journal of Personality and Social Psychology* 119, no. 3 (2020): 657.
- 113 *Amikor a kutatók a kortizolszintet mérték*: Lisa Diamond, Angela Hicks, and Kimberly Otter-Henderson, “Every Time You Go Away: Changes in Affect, Behavior, and Physiology Associated with Travel-Related

- Separations from Romantic Partners”, *Journal of Personality and Social Psychology* 95, no. 2 (2008): 385.
- 114 *a következő álláshirdetést*: Arlie Russell Hochschild, *The Outsourced Self: What Happens When We Pay Others to Live Our Lives for Us* (New York: Metropolitan Books, 2012).
- 115 *a kapcsolatokat tranzakciókká silányították*: Tami Kim, Ting Zhang, and Michael I. Norton, “Pettness in Social Exchange”, *Journal of Experimental Psychology: General* 148, no. 2 (2019): 361.
- 115 „közös valóságot”: Maya Rossignac-Milon et al., “Merged Minds: Generalized Shared Reality in Dyadic Relationships”, *Journal of Personality and Social Psychology* 120, no. 4 (2021): 882.
- 116 *minden párnak „megvan a maga furcsa filmes univerzuma”*: Drew Magary, “We Treat Our Stuffed Animal like a Real Child. Is That Whackadoodle Stuff?”, *Vice*, March 3, 2020, [https://www.vice.com/en\\_us/article/wxe499/we-treat-our-stuffed-animal-like-a-real-child-is-that-whackadoodle-stuff-drew-magary-funbag](https://www.vice.com/en_us/article/wxe499/we-treat-our-stuffed-animal-like-a-real-child-is-that-whackadoodle-stuff-drew-magary-funbag).
- 116 „Egy pár privát nyelvezete sajátos formákat ölthet”: Joshua Pashman, “Norman Rush, the Art of Fiction no. 205”, *Paris Review* 194 (Fall 2010), <https://www.theparisreview.org/interviews/6039/the-art-of-fiction-no-205-norman-rush>.
- 116 *1975 telén [...] hanem teljes, új, és egységes*: David Bramwell, “The Bittersweet Story of Marina Abramović’s Epic Walk on the Great Wall of China”, *Guardian*, April 25, 2020, <https://www.theguardian.com/travel/2020/apr/25/marina-abramovic-ulyay-walk-the-great-wall-of-china>; Marina Abramović, *Walk through Walls* (New York: Crown, 2018).
- 118 *A két legendás francia entellektüel és egzisztencialista filozófus*: “Stand By Your Man”, *New Yorker*, September 18, 2005, <https://www.newyorker.com/magazine/2005/09/26/stand-by-your-man>.
- 119 *Olivia Wilde „különleges salátaöntetéről”*: Carolyn Twersky, “Olivia Wilde Gives the People What They Want: Her Salad Dressing Recipe”, *W*, October 19, 2022, <https://www.wmagazine.com/culture/olivia-wilde-special-salad-dressing-recipe-jason-sudeikis-nanny>.
- 121 *már nem vesszük észre az összes csodálatos aspektusát*: Kennon M. Sheldon and Sonja Lyubomirsky, “The Challenge of Staying Happier: Testing the Hedonic Adaptation Prevention Model”, *Personality and Social Psychology Bulletin* 38, no. 5 (2012): 670–680.

- 122 *sokszor valami különlegeshez, valami egyedihez társtjtjuk*: Ximena Garcia-Rada and Tami Kim, “Shared Time Scarcity and the Pursuit of Extraordinary Experiences”, *Psychological Science* 32, no. 12 (2021): 1871–1883.
- 123 *ajándékozási rituálékát*: Lalin Anik and Ryan Hauser, “One of a Kind: The Strong and Complex Preference for Unique Treatment from Romantic Partners”, *Journal of Experimental Social Psychology* 86 (2020): 103899.
- 123–124 *a kapcsolatok lezárására szolgáló rituálék [...] arra adnak lehetőséget, hogy könnyebben sikerüljön az átmenet*: Charity Yoro, “Why I Had a Closing Ceremony Ritual instead of a Breakup”, *Huffington Post*, September 28, 2018, [https://www.huffpost.com/entry/closing-ceremony-breakup\\_n\\_5b9bef57e4b046313fbaad43f](https://www.huffpost.com/entry/closing-ceremony-breakup_n_5b9bef57e4b046313fbaad43f).
- 124 *„Fogsz két testet...”*: Paul Simon, “Hearts and Bones”, *Genius*, November 4, 1983, <https://genius.com/Paul-simon-hearts-and-bones-lyrics>.
- 125 *„társadalmilag kontrollált civilizált viselkedés”*: Colleen Leahy Johnson, “Socially Controlled Civility: The Functioning of Rituals in the Divorce Process”, *American Behavioral Scientist* 31, no. 6 (1988): 685–701.
- 125 *„Túl gyakran látom a szertartást egy folyamat befejezésének...”*: Ardean Goertzen, “Falling Rings: Group and Ritual Process in a Divorce”, *Journal of Religion and Health* 26, no. 3 (1987): 219–239.
- 126 *Agnes Callard filozófus és közéleti személyiség*: Rachel Aviv, “Agnes Callard’s Marriage of the Minds”, *New Yorker*, March 6, 2023, <https://www.newyorker.com/magazine/2023/03/13/agnes-callard-profile-marriage-philosophy>.
- 126 *„válásforduló”*: “Happy Annivorcery! The New Singles Parties”, *Evening Standard*, July 19, 2010, <https://www.standard.co.uk/lifestyle/happy-annivorcery-the-new-singles-parties-6493345.html>.

## 9. fejezet: Hogyan éljük túl az ünnepeket?

- 131 *közös kutatásba kezdtem Övül Sezerrel, a Cornell Egyetem munkatársával*: Övül Sezer et al., “Family Rituals Improve the Holidays”, Special Issue on the Science of Hedonistic Consumption, *Journal of the Association for Consumer Research* 1, no. 4 (2016): 509–526.

- 132 *a politikailag nem egységes résztvevőkkel zajló hálaadásnap vacsorák 35–70*: Jeremy Frimer and Linda Skitka, “Political Diversity Reduces Thanksgiving Dinners by 4–11 Minutes, not 30–50”, letter to the editor, *Science* 360, no. 6392 (2019).
- 132 „Az ülésrend nagyobb kihívást jelent, mint a főzés”: Michelle Slatalla, “The Art of Cramming People around Your Thanksgiving Table”, *Wall Street Journal*, November 12, 2019, <https://www.wsj.com/articles/the-art-of-cramming-people-around-your-thanksgiving-table-11573579298>.
- 133 „az intenzitás és a reakciókészség csak fokozza azt” (A ford.): Harriet Lerner: *A harag tánca*. Budapest, 1997, Édesvíz Kiadó.
- 133–134 *Barbara Fiese [...] tesz különbséget rítus és rutin között*: Barbara Fiese et al., “A Review of 50 Years of Research on Naturally Occurring Family Routines and Rituals: Cause for Celebration?”, *Journal of Family Psychology* 16, no. 4 (2002): 381.
- 134 „A buszmegállóban történő búcsúzás túlmutatott...”: Jenny Rosenstach, *How to Celebrate Everything: Recipes and Rituals for Birthdays, Holidays, Family Dinners, and Every Day in Between: A Cookbook* (New York: Ballantine, 2016).
- 135 *családi kapcsolattartóknak*: Carolyn Rosenthal, “Kinkeeping in the Familial Division of Labor”, *Journal of Marriage and the Family* 47, no. 4 (1985): 965–974.
- 136 „Kezd visszatérni a hagyományokhoz”: Carolyn Rosenthal and Victor Marshall, “Generational Transmission of Family Ritual”, *American Behavioral Scientist* 31, no. 6 (1988): 669–684.
- 137 *Rembert Browne író egy megható esszében írja le az édesanyja halála utáni első hálaadást*: Rembert Brown, “Thank You God, for Black Thanksgiving”, *Bon Appétit*, November 1, 2017, <https://www.bonappetit.com/story/rembert-browne-thanksgiving>.
- 138 „fogadok, hogy senki más nem eszi ugyanazt, amit most mi eszünk”: Julie Beck, Saahil Desai, and Natalie Escobar, “Families’ Weird Holiday Traditions, Illustrated”, *Atlantic*, December 24, 2018, <https://www.theatlantic.com/family/archive/2018/12/families-weird-holiday-traditions-illustrated/578731/>.
- 138 *az emberek 88 százaléka számolt be arról, hogy gyermekkorában volt családi rituáléjuk*: Rosenthal and Marshall, “Generational Transmission”, 669–684.

- 139 *minden ötödik családi étkezés autóban történik*: Tara Parker-Pope, “How to Have Better Family Meals”, *New York Times*, August 3, 2018, <https://www.nytimes.com/guides/well/make-most-of-family-table>.
- 139 *Az amerikai családok kevesebb mint 33 százaléka*: Jill Anderson, “The Benefit of Family Mealttime”, *Harvard Graduate School of Education*, April 1, 2020, <https://www.gse.harvard.edu/ideas/edcast/20/04/benefit-family-mealttime>.
- 139 *a rendszeres családi vacsorák megléte összefüggésbe hozható*: Mary Spagnola and Barbara H. Fiese, “Family Routines and Rituals: A Context for Development in the Lives of Young Children”, *Infants & Young Children* 20, no. 4 (2007): 284–299; “The Importance of Family Dinners VII”, Columbia University Report, September 2011.
- 139 *az étkezési rituálék előnyei különösen*: Yesel Yoon, Katie Newkirk, and Maureen Perry-Jenkins, “Parenting Stress, Dinnertime Rituals, and Child Well-Being in Working-Class Families”, *Family Relations* 64, no. 1 (2015): 93–107.
- 139 *a Családi vacsora (Family Dinner) projektet*: Family Dinner Project, <https://thefamilydinnerproject.org/>.

## 10. fejezet: Hogyan gyászoljunk?

- 143 *„Ez nem olyasmi, amin túllépsz...”*: Willie Nelson, “Something You Get Through”, Genius, April 6, 2018, <https://genius.com/Willie-nelson-something-you-get-through-lyrics>.
- 143 *New Yorkban [...] „A polgárháborúban a népességhez viszonyított veszteség [...] hatmillió halálos áldozatot jelentene”*: Drew Gilpin Faust, *This Republic of Suffering: Death and the American Civil War* (New York: Vintage, 2009).
- 144 *például a judaizmusban a siva*: Irwin W. Kidorf, “The Shiva: A Form of Group Psychotherapy”, *Journal of Religion and Health* 5, no. 1 (1966): 43–46.
- 145 *a főhős többször is lisztet áldoz*: Andrew George, *The Epic of Gilgamesh: A New Translation* (London: Allen Lane, Penguin Press, 1999). (Magyarul: Weöres Sándor: i; in: Egybegyűjtött írások I.; Bp., 1970, Magvető, 298–315.)
- 145 *A kultúrák megdöbbenően eltérőek a gyászruhák színét illetően*: “Colours in Culture”, Information Is Beautiful, <https://informationisbeautiful.net/visualizations/colours-in-cultures/>.

- 145 *olyan rituáléira, amelyekről úgy érzik, hogy terápiás hatásuk volt:* Corina Sas and Alina Coman, “Designing Personal Grief Rituals: An Analysis of Symbolic Objects and Actions”, *Death Studies* 40, no. 9 (2016): 558–569.
- 145 *hivatásos siratóasszonyok:* William L. Hamilton, “A Consolation of Voices: At the Park Avenue Armory, Mourning the World Over”, *New York Times*, September 11, 2016, <https://www.nytimes.com/2016/09/12/arts/music/mourning-installation-taryn-simon-park-avenue-armory.html>; Sarah Hucal, “Professional Mourners Still Exist in Greece”, *DW*, November 15, 2020, <https://www.dw.com/en/professional-mourners-keep-an-ancient-tradition-alive-in-greece/a-55572864>.
- 146 *„Amióta emberek vannak, azóta létezik a siratás rituáléja is...”:* Evan V. Symon, “I’m Paid to Mourn at Funerals (and It’s a Growing Industry)”, *Cracked*, March 21, 2016, <https://www.cracked.com/personal-experiences-1994-i-am-professional-mourner-6-realities-my-job.html>.
- 146 *Amikor az amerikai haditengerészet speciális alakulatának [...] meghal egy tagja:* John Ismay, “Edward Gallagher, the SEALs and Why the Trident Pin Matters”, *New York Times*, November 21, 2019, <https://www.nytimes.com/2019/11/21/us/navy-seal-trident-insignia.html>.
- 146 *„tiszteletkört” tesznek:* Tim Lahey, “Rituals of Honor in Hospital Hallways”, *New York Times*, April 2, 2019, <https://www.nytimes.com/2019/04/02/well/live/rituals-of-honor-in-hospital-hallways.html>.
- 147 *a „tiltott halál” korszakának:* Philippe Ariès, *Western Attitudes toward Death: From the Middle Ages to the Present* (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1975).
- 148 *„Mint ahogy [a halálnak] előnye van rajtunk, ezt szüntessük meg legelőbb...”:* Michel de Montaigne: *Esszék*. Ford.: Bajcsa András, Budapest, 1984, Gondolat Kiadó.
- 148 *Egy Mike Brick nevű újságíró és dalszerző:* Dane Schiller, “Michael Brick, Songwriter and Journalist, Remembered”, *Chron*, February 9, 2016, <https://www.chron.com/news/houston-texas/texas/article/Michael-Brick-6815603.php>; Bob Tedeschi, “A Beloved Songwriter Wanted a Wake. He Got One Before He Was Gone”, *Stat*, July 25, 2016, <https://www.statnews.com/2016/07/25/michael-brick-author-living-wake/>.

- 149 *Death Over Dinner*: Richard Harris, “Discussing Death Over Dinner”, *Atlantic*, April 16, 2016, <https://www.theatlantic.com/health/archive/2016/04/discussing-death-over-dinner/478452/>.
- 150 *Az a kulturális vágy, hogy elrejtőzzünk a halál elől*: Paul Clements et al., “Cultural Perspectives of Death, Grief, and Bereavement”, *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services* 41, no. 7 (2003):18–26; Charles Kemp and Sonal Bhungalia, “Culture and the End of Life: A Review of Major World Religions”, *Journal of Hospice & Palliative Nursing* 4, no. 4 (2002): 235–242.
- 150 *Azok a gyerekek például, akik részt vesznek szüleik temetésén*: Mary Frisstad et al., “The Role of Ritual in Children’s Bereavement”, *Omega – Journal of Death and Dying* 42, no. 4 (2001): 321–339.
- 150 *Azok a szülők pedig, akik átélik*: Kirsty Ryninks et al., “Mothers’ Experience of Their Contact with Their Stillborn Infant: An Interpretative Phenomenological Analysis”, *BMC Pregnancy and Childbirth* 14, no. 1 (2014): 1–10.
- 150 *Japánban [...] A hake tomo „az aktív elhalálozás eszköze”*: Anne Allison, *Being Dead Otherwise* (Durham, NC: Duke University Press, 2023).
- 151 *Az Egyesült Államokban nincs olyan törvény*: Lisa Belkin, “A Time to Grieve, and to Forge a Bond”, *New York Times*, January 14, 2007, <https://www.nytimes.com/2007/01/14/jobs/14wcol.html>.
- 151 *233 gyászoló személyt követtek huszonnégy hónapon keresztül*: Paul Maciejewski et al., “An Empirical Examination of the Stage Theory of Grief”, *JAMA* 297, no. 7 (2007): 716–723.
- 151 *1969-ben Elisabeth Kübler-Ross [...] „A beteg afelé tart”*: Elisabeth Kübler-Ross, *Living with Death and Dying* (New York: Simon & Schuster, 2011).
- 152 *kapcsolódott az elfogadás érzéséhez*: Jason Castle and William Phillips, “Grief Rituals: Aspects That Facilitate Adjustment to Bereavement”, *Journal of Loss & Trauma* 8, no. 1 (2003): 41–71.
- 152 *az „elfogadás” szakasza soha nem ért el semmiféle csúcspontot*: Maciejewski et al., “Empirical Examination”, 716–723.
- 153 *A kontrollvesztés tapasztalata önmagában is a gyász intenzitásának előrejelzője*: Nancy Hogan, Daryl Greenfield, and Lee Schmidt, “Development and Validation of the Hogan Grief Reaction Checklist”, *Death Studies* 25, no. 1 (2001): 1–32.



- 153 *Joan Didion* A mágikus gondolatok éve: Joan Didion: *A mágikus gondolatok éve*. Ford.: Varga Krisztina. Budapest, 2017, Európa Kiadó.
- 154 *Egy asszony a Slate folyóirat tanácsadói rovatának írt*: Jenée Desmond-Harris, “Help! I Never Got to Properly Mourn My Father’s Death”, *Slate*, March 3, 2023, <https://slate.com/human-interest/2023/03/pandemic-mourning-dear-prudence-advice.html>.
- 154 *hogyan hoztak létre új rituálékat*: Elizabeth Diaz, “The Last Anointing”, *New York Times*, June 6, 2020, <https://www.nytimes.com/interactive/2020/06/06/us/coronavirus-priests-last-rites.html>; Rachel Wolfe, “One Way to Say Good Riddance to 2020? Light Your Planner on Fire”, *Wall Street Journal*, December 18, 2020, <https://www.wsj.com/articles/one-way-to-say-good-riddance-to-2020-light-your-planner-on-fire-11608306802?mod=mhp>.
- 155–156 *A Dinner Party (Vacsoraparti) [...] „Amikor anyám meghalt”*: Alix, “About”, Dinner Party, <https://www.thedinnerparty.org/about>.
- 156 *A Family Lives On (A család él tovább) egy nonprofit szervezet*: “Why Traditions?: Healthy Grieving Isn’t about Forgetting, It’s about Remembering. Traditions Help Kids Maintain a Healthy Connection with the Parent Who Died”, Family Lives On Foundation, [https://www.familyliveson.org/tradition\\_stories/](https://www.familyliveson.org/tradition_stories/).
- 157 *A Maine államban élő Amy Hopkins [...] a kabátok, sapkák és csizmák melegébe*: Greta Rybus, “Cold-Plunging with Maine’s ‘Ice Mermaids,’” *New York Times*, August 1, 2022, <https://www.nytimes.com/2022/08/01/travel/cold-plunge-maine.html>.
- 158 *„A húgom ötven évvel ezelőtt, autóbalesetben halt meg”*: David Brooks, “What’s Ripping Apart American Families?”, *New York Times*, July 29, 2021, <https://www.nytimes.com/2021/07/29/opinion/estranged-american-families.html#commentsContainer>.
- 158 *hogy elgyászoljunk egy-egy bonyolult emberi kapcsolatot*: Holly Priger et al., “Inventory of Complicated Grief: A Scale to Measure Maladaptive Symptoms of Loss”, *Psychiatry Research* 59, no. 1–2 (1995): 65–79.
- 158 *nem egyértelmű veszteségnek*: Pauline Boss, *Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2009).
- 158 *„Aznap délután anyám kifejezéstelen tekintettel...”*: Rikke Madsen and Regner Birkelund, “‘The Path through the Unknown’: The Expe-

- rience of Being a Relative of a Dementia-Suffering Spouse or Parent”, *Journal of Clinical Nursing* 22, no. 21–22 (2013): 3024–3031.
- 159 *Amikor Lesley McCallister elvesztette [...] „valami jó is született belőle”*: Anna Sale, *Let’s Talk about Hard Things* (New York: Simon & Schuster, 2021).
- 159 *Még egy WeCroak nevű alkalmazás is*: Ruth La Ferla, “Outing Death”, *New York Times*, January 10, 2018, <https://www.nytimes.com/2018/01/10/style/death-app-we-croak.html>.
- 159 *memento mori*: Bethan Bell, “Taken from Life: The Unsettling Art of Death Photography”, BBC News, June 5, 2016, <https://www.bbc.com/news/uk-england-36389581>.
- 160 *„Sokat sírok, mert hiányoznak a szeretteim”*: Terry Gross, “Maurice Sendak: On Life, Death, and Children’s Lit”, NPR, December 29, 2011, <https://www.npr.org/transcripts/144077273>.

## 11. fejezet: Hogyan találjunk értelmet a munkában?

- 164 *amelyet Émile Durkheim kollektív pezsgésnek (effervescence collective) nevezett*: Tim Olaveson, “Collective Effervescence and Communitas: Processual Models of Ritual and Society in Émile Durkheim and Victor Turner”, *Dialectical Anthropology* 26 (2001): 89–124.
- 164–165 *„Minden elme belekerül ugyanabba az örvénybe”*: Émile Durkheim, *The Elementary Forms of Religious Life* (1912; repr., Oxford: Oxford University Press, 2001).
- 165 *a rituálék és a csoportos kötődés közötti kapcsolat*: Nicole Wen, Patricia Herrmann, and Cristine Legare, “Ritual Increases Children’s Affiliation with In-Group Members”, *Evolution and Human Behavior* 37, no. 1 (2016): 54–60.
- 166 *Már a tizenhat hónapos csecsemők is felismerik a rituális cselekvéseket*: Zoe Liberman, Katherine Kinzler, and Amanda Woodward, “The Early Social Significance of Shared Ritual Actions”, *Cognition* 171 (2018): 42–51.
- 166 *a hakatáncot*: Telegraph Sport, “How to Do the Haka: Master the Fearsome Maori Dance in 11 Steps (with Pictures)”, *Telegraph*, November 6, 2014, <https://www.telegraph.co.uk/sport/rugby-union/international/newzealand/11214585/How-to-do-the-Haka-Master-the-fearsome-Maori-dance-in-11-Steps-with-pictures.html>.

- 166 *a New Orleans Saints egykori hátvédje*: Gregg Rosenthal, “Brees Reveals Text of Pre-game Chant”, NBC Sports, February 10, 2010, <https://www.nbcsports.com/nfl/profootballtalk/rumor-mill/news/brees-reveals-text-of-pre-game-chant>.
- 166 *Néhány Wal-Mart-alkalmazott minden műszak elején*: Richard Metzger, “America circa 2013in a Nutshell: The ‘Wal-Mart Cheer’ Is the Most Depressing Thing You’ll Ever See”, *Dangerous Minds*, July 3, 2013, [https://dangerousminds.net/comments/america\\_circa\\_2013\\_in\\_a\\_nutshell\\_the\\_wal\\_mart\\_cheer\\_is\\_the\\_most\\_depressing](https://dangerousminds.net/comments/america_circa_2013_in_a_nutshell_the_wal_mart_cheer_is_the_most_depressing).
- 166 *„két rész katonai kiképzés, egy rész afrikai tánc”*: Stephanie Rosenbloom, “My Initiation at Store 5476”, *New York Times*, December 19, 2009, <https://www.nytimes.com/2009/12/20/business/20walmart.html>.
- 167 *kalapácsot adott az alkalmazottaknak, hogy azzal verjék szét az asztali számítógépeket*: Soren Kaplan, “Zipcar Doesn’t Just Ask Employees to Innovate—It Shows Them How”, *Harvard Business Review*, February 1, 2017, <https://hbr.org/2017/02/zipcar-doesnt-just-ask-employees-to-innovate-it-shows-them-how>.
- 167 *noogler*: Rachel Emma Silverman, “Companies Try to Make the First Day for New Hires More Fun”, *Wall Street Journal*, May 28, 2013, <https://www.wsj.com/articles/SB10001424127887323336104578501631475934850>.
- 167 *egy 2018-as részvényesi gyűlésén [...] hogy minden ízelőbimbót elérjen*: “Complete Coverage of Starbucks 2018 Annual Meeting of Shareholders”, *Starbucks Stories & News*, March 21, 2018, <https://stories.starbucks.com/stories/2018/annual-meeting-of-shareholders-2018/>.
- 167 *a keresetük átlag 23 százalékáról voltak hajlandók lemondani*: Jing Hu and Jacob Hirsh, “Accepting Lower Salaries for Meaningful Work”, *Frontiers in Psychology* 8 (2017): 1649.
- 167 *„Az értelem az új valuta”*: Tammy Erickson, “Meaning Is the New Money”, *Harvard Business Review*, March 23, 2011, <https://hbr.org/2011/03/challenging-our-deeply-held-as>.
- 168 *olyan rituálékról, mint a közös ebéd*: Tami Kim et al., “Work Group Rituals Enhance the Meaning of Work”, *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 165 (2021): 197–212.

- 168–169 *a rituálék arra gyakorolt hatását, hogy az alkalmazottak mennyire érzik tartalmaznak a munkájukat*: Douglas A. Lepisto, “Ritual Work and the Formation of a Shared Sense of Meaningfulness”, *Academy of Management Journal* 65, no. 4 (2022): 1327–1352.
- 171 *egy katasztrofális csapatépítő gyakorlatról*: Katie Morell, “CEOs Explain Their Most Awkward Team-Building Experiences”, Bloomberg, April 5, 2017, <https://www.bloomberg.com/news/articles/2017-04-05/what-s-your-most-awkward-team-building-experience>.
- 172 *azt vizsgálták meg, hogy a raftingtúrákat szervező cégek*: Eric Arnould and Linda Price, “River Magic: Extraordinary Experience and the Extended Service Encounter”, *Journal of Consumer Research* 20, no. 1 (1993): 24–45.
- 174 *„a nyílt terű irodákat a Sátán találta ki”*: Oliver Burkeman, “Open-Plan Offices Were Devised by Satan in the Deepest Caverns of Hell”, *Guardian*, November 18, 2013, <https://www.theguardian.com/news/2013/nov/18/open-plan-offices-bad-harvard-business-review>.
- 174 *„A nyílt irodák térnyerése annak a jele”*: Farhad Manjoo, “Open Offices Are a Capitalist Dead End”, *New York Times*, September 25, 2019, <https://www.nytimes.com/2019/09/25/opinion/wework-adam-neumann.html>.
- 174 *„bolti eladónak van egy kis napi rituáléja”*: Retail Employee Has Little Daily Ritual Where He Drinks Dr Pepper in Quiet Corner of Stock Room and Doesn’t Kill Himself”, *Onion*, September 19, 2019, <https://www.theonion.com/retail-employee-has-little-daily-ritual-where-he-drinks-1838234948>.
- 174 *A személyes interakciók nemhogy nőttek volna*: Ethan Bernstein and Ben Waber, “The Truth about Open Offices”, *Harvard Business Review*, November–December 2019, <https://hbr.org/2019/11/the-truth-about-open-offices>.
- 174 *Ez a megoldás 10-15 százalékos teljesítményjavulást eredményezett*: Ethan Bernstein, “Privacy and Productivity”, *Harvard Business School Newsroom*, March 25, 2014, <https://www.hbs.edu/news/articles/Pages/privacy-and-productivity-ethan-bernstein.aspx>.

- 175 „Számomra nélkülözhetetlenek a rituálék...”: Nellie Bowles, “God Is Dead. So Is the Office. These People Want to Save Both”, *New York Times*, August 28, 2020, <https://www.nytimes.com/2020/08/28/business/remote-work-spiritual-consultants.html>.
- 175 „Egy reggel azzal keltem fel...”: Jennifer Levitz, “Welcome to the Fake Office Commute (Turns Out People Miss the Routine)”, *Wall Street Journal*, January 11, 2021, <https://www.wsj.com/articles/welcome-to-the-fake-office-commute-turns-out-people-miss-the-routine-11610383617>.
- 177 közel 300 észak-karolinai ápoló nap végi rituáléit: Benjamin A. Rogers et al., “After-Work Rituals and Well-Being”, working paper.
- 178 „Miért nem csinálod már ezt”: Why Are You Not Already Doing This: 41 Things You Need to Be Doing Every Day to Avoid Burnout”, ClickHole, September 1, 2021, <https://clickhole.com/why-are-you-not-already-doing-this-41-things-you-need-to-be-doing-every-day-to-avoid-burnout/>.

## 12. fejezet: Megosztott társadalom

- 179 a *vécépapír fölötti vitákról*: Karl Smallwood, “What Is the Correct Way to Hang Toilet Paper?”, *Today I Found Out*, April 25, 2020, <http://www.todayifoundout.com/index.php/2020/04/what-is-the-correct-way-to-hang-toilet-paper/>.
- 180 a „*vécépapír-problémától*”: David Rambo, *The Lady with All the Answers* (New York: Dramatists Play Service, 2006).
- 180 egy bizonyos A. Silvermant három nap börtönre ítélte: “The Straw Hat Riot of 1922”, B Unique Millinery, <https://www.buniquemillinery.com/pages/the-straw-hat-riot-of-1922>.
- 181 a *tetszőleges csoportokba sorolt résztvevőkről*: Nicholas M. Hobson et al., “When Novel Rituals Lead to Intergroup Bias: Evidence from Economic Games and Neurophysiology”, *Psychological Science* 28, no. 6 (2017): 733–750.
- 181 „*minimális csoportparadigma*”: Henri Tajfel, “Social Identity and Intergroup Behaviour”, *Social Science Information* 13, no. 2 (1974): 65–93.
- 182 *eljátszotta a bizalomjátékot – egy olyan kísérletet*: Joyce Berg, John Dickhaut, and Kevin McCabe, “Trust, Reciprocity, and Social History”, *Games and Economic Behavior* 10, no. 1 (1995): 122–142.

- 183 *a feedback-P300-ra*: Yuan Zhang et al., “Brain Responses in Evaluating Feedback Stimuli with a Social Dimension”, *Frontiers in Human Neuroscience* 6 (2012): 29.
- 183 *több fájdalom, több adomány, nagyobb csoporthűség*: Dimitris Xygalatas et al., “Extreme Rituals Promote Prosociality”, *Psychological Science* 24, no. 8 (2013): 1602–1605.
- 184 *fekete bárány effektusnak*: José Marques, Vincent Yzerbyt, and Jacques-Philippe Leyens, “The ‘Black Sheep Effect’: Extremity of Judgments towards Ingroup Members as a Function of Group Identification”, *European Journal of Social Psychology* 18, no. 1 (1988): 1–16.
- 185 *a csoporton belüli rituálék megsértésére adott reakciókat*: Daniel Stein et al., “When Alterations Are Violations: Moral Outrage and Punishment in Response to (Even Minor) Alterations to Rituals”, *Journal of Personality and Social Psychology* 123, no. 1 (2021).
- 187 *Ha más csoportok megkérdőjelezzik vagy fenyegetik*: Frank Kachanoff et al., “Determining Our Destiny: Do Restrictions to Collective Autonomy Fuel Collective Action?”, *Journal of Personality and Social Psychology* 119, no. 3 (2020): 600.
- 187 *a „karácsony elleni háború”*: Liam Stack, “How the ‘War on Christmas’ Controversy Was Created”, *New York Times*, December 19, 2016, <https://www.nytimes.com/2016/12/19/us/war-on-christmas-controversy.html>.
- 188 *A harmincéves háború lényegében*: “Thirty Years’ War”, *History*, August 21, 2018, <https://www.history.com/topics/european-history/thirty-years-war>.
- 188 *határokon átívelő kötődések áthidalhatják*: Marilynn Brewer, “The Psychology of Prejudice: Ingroup Love or Outgroup Hate?”, *Journal of Social Issues* 55 (1999): 429–444.
- 188 *Ez a hatás különösen akkor volt igaz, ha a nemzeti 11 etnikai sokszínűség*: Emilio Depetris-Chauvin, Ruben Durante, and Filipe Campante, “Building Nations through Shared Experiences: Evidence from African Football”, *American Economic Review* 110, no. 5 (2020): 1572–1602.
- 188 *a Dolly Parton’s America című podcast*: Lindsay Zoladz, “Is There Anything We Can All Agree On? Yes: Dolly Parton”, *New York Times*, November 21, 2019, <https://www.nytimes.com/2019/11/21/arts/music/dolly-parton.html>.

### 13. fejezet: Hogyan gyógyuljunk meg?

- 191 „A biztosok egymás után vonulnak be a terembe...”: Antjie Krog, “The Truth and Reconciliation Commission: A National Ritual?”, *Missionaria: Southern African Journal of Mission Studies* 26, no. 1 (1998): 5–16.
- 192 „Hogy miért jövünk ide, és nyitjuk fel újra a sebeket?”: Rosalind Shaw, “Memory Frictions: Localizing the Truth and Reconciliation Commission in Sierra Leone”, *International Journal of Transitional Justice* 1, no. 2 (2007): 183–207.
- 192 *A szomszédok közötti viták rendezése*: Johanna Kirchhoff, Ulrich Wagner, and Micha Strack, “Apologies: Words of Magic? The Role of Verbal Components, Anger Reduction, and Offence Severity”, *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology* 18, no. 2 (2012): 109.
- 193 *az érettség szót*: Peter Coleman, “Redefining Ripeness: A Social-Psychological Perspective”, *Peace and Conflict* 3, no. 1 (1997): 81–103.
- 193 *azelőtt kér bocsánatot, hogy megértette volna a helyzetet*: Cynthia McPherson Frantz and Courtney Bennigson, “Better Late than Early: The Influence of Timing on Apology Effectiveness”, *Journal of Experimental Social Psychology* 41, no. 2 (2005): 201–207.
- 194 „történelmi jelentőségű kéz-nem-fogásnak”: Mark Landler, “Obama and Iranian Leader Miss Each Other, Diplomatically”, *New York Times*, September 25, 2013, <https://www.nytimes.com/2013/09/25/world/middleeast/obama-and-iranian-leader-miss-each-other-diplomatically.html>.
- 194 „apró gesztus óriási jelentőséggel bír”: Martin Fackler, “For Japan, Small Gesture Holds Great Importance”, *New York Times*, October 18, 2014, <https://www.nytimes.com/2014/10/19/world/asia/for-japan-and-china-small-gesture-holds-great-importance.html>.
- 194 „Az érintés megelőzi a látást...”: Margaret Atwood: *A vak bérgyilkos*. Ford.: Siklós Márta, Jelenkor, Budapest, 2019.
- 194 *A kézfogás eredete homályos*: Evan Andrews, “The History of the Handshake”, *History*, August 9, 2016, <https://www.history.com/news/what-is-the-origin-of-the-handshake>.
- 194 *szerintük kevésbé alkalmasak a szóban forgó pozícióra*: Greg Stewart et al., “Exploring the Handshake in Employment Interviews”, *Journal of Applied Psychology* 93, no. 5 (2008): 1139.
- 195 *Annak ellenére, hogy ez is széles körben elterjedt mozdulat*: Kelly Cohen, “Has the Coronavirus Ruined the High-Five?”, *ESPN*, May 22, 2020,

- [https://www.espn.com/mlb/story/\\_/id/29200202/has-coronavirus-ruined-high-five](https://www.espn.com/mlb/story/_/id/29200202/has-coronavirus-ruined-high-five).
- 195 *Vagy ott van az egyszerű ölelés*: Sabine Koch and Helena Rautner, “Psychology of the Embrace: How Body Rhythms Communicate the Need to Indulge or Separate”, *Behavioral Sciences* 7, no. 4 (2017): 80.
- 195 „közös figyelem”: Christine Webb, Maya Rossignac-Milon, and E. Tory Higgins, “Stepping Forward Together: Could Walking Facilitate Interpersonal Conflict Resolution?”, *American Psychologist* 72, no. 4 (2017): 374.
- 196 *Roberto Weber és Colin Camerer kutatók egy szellemes játékot hoztak létre*: Roberto Weber and Colin Camerer, “Cultural Conflict and Merger Failure: An Experimental Approach”, *Management Science* 49, no. 4 (2003): 400–415.
- 197 *Azok az emberek, akik úgy érezték, hogy jobban megértették őket, elégedettebbek voltak*: Janetta Lun, Selin Kesebir, and Shigehiro Oishi, “On Feeling Understood and Feeling Well: The Role of Interdependence”, *Journal of Research in Personality* 42, no. 6 (2008): 1623–1628.
- 197 *hogyan kezelték a régi és az új közötti feszültséget*: Dawn Braithwaite, Leslie Baxter, and Anneliese Harper, “The Role of Rituals in the Management of the Dialectical Tension of ‘Old’ and ‘New’ in Blended Families”, *Communication Studies* 49, no. 2 (1998): 101–20.
- 199 „Ez a bajtársiasság és a csapatmunka időszak...”: Uo.
- 200 *a munkavállalók által létrehozott rituálék voltak fontosak*: Rikard Larson Acquisitions: An International Case Survey”, *Human Relations* 54, no. 12 (2001): 1573–1607.
- 200 *még mindig ez volt az asztali háttérképük az irodai gépen*: Brian Gorman, “Ritual and Celebration in the Workplace”, *Forbes*, January 14, 2020, <https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2020/01/14/ritual-and-celebration-in-the-workplace>.
- 201 *fizikailag is a visszájára kellett fordítani*: Lotten Gustafsson Reinius, “The Ritual Labor of Reconciliation: An Autoethnography of a Return of Human Remains”, *Museum Worlds: Advances in Research* 5, no. 1 (2017): 74–87.
- 202 *Ha az emberek úgy érezték, hogy megértik őket*: Andrew Livingstone, Lucía Fernández Rodríguez, and Adrian Rothers, “‘They Just Don’t Understand Us’: The Role of Felt Understanding in Intergroup Relations”, *Journal of Personality and Social Psychology* 119, no. 3 (2020): 633.



- 202 „Ez a legkisebb költséggel járó engedmény..”: Roger Fisher, William L. Ury, and Bruce Patton, *Getting to Yes: Negotiating Agreement without Giving In* (New York: Penguin, 2011).
- 203 „Huszonkét év után beláttuk, hogy a válás nem működik”: Abby Ellin, “You Married Them Once, but What about Twice?”, *New York Times*, March 3, 2016, <https://www.nytimes.com/2016/03/06/fashion/weddings/remarriage-divorce.html>.

# Tárgymutató

## A

Abramović, Marina 117, 124  
Abramović, Ulay (Frank Uwe Lay-  
siepen) 117, 124–125  
Abumrad, Jad 188–189  
Adrià, Ferran 77–78  
*A halál és a hozzávezető út* (Kübler-  
Ross) 151  
*A harag tánca* (Lerner) 133  
a „karácsony elleni háború” 187  
All Blacks 166  
Allison, Anne 150  
Alvarez, Sergio 167  
Alzheimer-kór 158  
amerikai polgárháború 143  
amish átmeneti rítus 98  
Angelou, Maya 13, 39, 205  
Anheuser-Busch InBev 70  
Anik, Lalin 120  
Anonim Alkoholisták 95  
anorexia nervosa 94  
antropológia 24  
apartheid 191, 202  
Ariès, Philippe 147  
a rituálék megosztó hatása 179–189  
  a csoporton belüli rituálék meg-  
  sértése 185–187  
  ~ és a hitünket fenyegető veszélyek  
  187–188  
  csoportok egymással szembeni  
  bizalma és a bizalmatlansága  
  181–184

„fekete bárány” effektus 184–185  
gyűlölet, visszafordítás 188–189  
háborúzó vallási csoportok 188  
kalaplázadás 187  
mosogatógép körüli viták 188  
vécépapír-probléma 189–190

Arnould, Eric 172

Ashley, Kyle 175

ateista 21

átmeneti rítus 98–100, 102–105

Atwood, Margaret 194

az erőfeszítések hatása 39–46

## B

babona 19, 48–49, 209

Bajkonur űrállomás (Kazahsztán) 101

Baker, Dusty 195

*Ball Four* (Bouton) 67

bar- és batmicvó 98, 103

baseballrituálé 50, 60, 67–68

Baumeister, Roy 87

Baxter, Leslie 197

Beauvoir, Simone de 118

Belichick, Bill 65–66

Bernstein, Ethan 174

Betty Crocker 41–43

biodiverzitás 33

bocsánatkérés 192–193

Boggs, Wade 67

Bombay Beach Biennále 20

Bonk, Devin 66

borbarát 75

- Bouton, Jim: *Ball Four* 67
- Bowles, Nellie 175
- Brady, Tom 65
- Braithwaite, Dawn 197
- Brees, Drew 166
- Brick, Mike 148
- Brooks, Alison Wood 64–65
- Brooks, Arnold 126
- Browne, Rembert 137
- Buell, Ryan 65
- Burning Man 20, 23
- Bush, George W. 193–194
- C, CS**
- Callard, Agnes 126
- Callard, Ben 126
- Camerer, Colin 196
- Christie, Agatha 13, 205
- ClickHole 178
- Coachella 20
- Coman, Alina 145
- Comben, Christina 171
- Cooper, Sue Ellen 78–79
- Cox, Bobby 67
- Critchley, Simon 90
- Curie, Marie 13–14
- család
- a boldog és boldogtalan ~ok  
    ünnepei 130–132
  - ~i étkezés 139–141
  - emlékek 141
  - kohézió 135–137
  - vegyes ~ok 197–198
- család- és párterápiás program  
    (Massachusettsi Kórház) 139
- csapatrituálé 163–169
- a munka értelmének megtalálására  
    167–171
  - az erőfeszítések szerepe 183–184
  - bizalomjáték 171–173
  - ~ a raftingtúrákon 171–172
  - ~ és a csoport/csapat összetartozása  
    174–175
  - ~ és a nyitott irodai tervek 174
  - ~ és az otthoni munkavégzés  
    175–176
  - közösségi/csapatépítő rituálék  
    164–167
  - nap végi rituálék 176–178
  - „csináld magad” rítus 35–37, 44–46,  
    137–139
  - csoportidentitás 195–200
- D**
- Day Translations 171
- Death Over Dinner 149–150
- Deighton, John 77
- Dichter, Ernest 41–42
- Dickens, Charles 13, 206
- Didion, Joan 61, 153
- Dinner Party 155
- Dolly Parton's America* 188
- döstädning* 84
- dotációs hatás 39–40, 101
- drogfüggőség 95
- Duhigg, Charles 31
- Durkheim, Émile 164
- Dusoulier, Clotilde 77–78
- DZS**
- dzsáta-karma* 99
- E, É**
- Earth Rhythms 95

Ekman, Paul 34  
 El Bulli (Roses, Spanyolország) 77  
 Eliot, T. S.: *J. Alfred Prufrock szerelmes éneke* 78  
 elköteleződési rituálé 118–119  
 Ellison, Tom 32  
 érzelem  
   ~ mint eszköz 32  
   harag/gyűlölet, visszacsinalása 188–189  
   rituálék mint -fejlesztők 32–35  
   sokszínűség (emodiverzitás) 33–34  
 esőtánc 15, 50, 53–55, 173  
 etnográfia 103

## F

Family Dinner (Családi vacsora)  
   projekt 140  
 Family Lives On (A család tovább él) 156  
 Farrell, Suzanne 61  
 Faust, Drew Gilpin 143–144  
 fekete bárány effektus 184–185  
 felnőttkorba történő átlépés 98–99  
 Fiese, Barbara 133–134  
 Fischbach, Ayelet 112  
 Fischler, Claude 73  
 Fishel, Anne 139–141  
 Fisher, Carrie 124  
 Fiske, Alan 94  
 fitnesscsoport 20, 23  
 Fitzgerald, Kate 93  
 fókuszcsoport 41  
 Folds, Ben 97  
 Förster, Georg 87  
 Freud, Sigmund 41

## G, GY

Gagarin, Jurij 101  
*garbhádhána* 99  
 Garciaparra Nomar 60, 68  
 Garcia-Rada, Ximena 42, 111, 122  
 Garfinkle-Crowell, Suzanne 104  
*Gautama Dharmaszútra* 99  
*Gazdaság és társadalom* (M. Weber) 19  
 General Mills 41  
*ghostingolás* 157  
 Gilgames-eposz 145  
 Giridharadas, Anand 20  
 Glasofer, Deborah 94  
 Google 167  
 Gorman, Brian 200  
 Grimes, Ronald 105  
 gyász 143–160  
   ~ és a halál elkerülhetetlensége 159  
   ~ és a halál idegensége 147–150  
   ~ és a koronavírus 154–157  
   ~ és az emlékezés 155–157  
   ~ és elfogadás 150–152  
   ~ és halott gyermekek fotói 159  
   ~ és kertészkedés 156–157  
   ~ és kontroll 153  
   ~ és Navy SEAL 146  
   ~ és szervdonorok 146  
   ~ és temetések 145–146, 154–155  
   ~ gyermekeknél 148, 150, 156  
   ~ halálos betegeknel 151  
   ~ hideg vizes merüléssel 157  
   ~időszak 150–152  
   ~ mint terápiás eszköz 152  
   ~ nem egyértelmű veszteség esetén 157–159  
   ~ ruházat 143–145  
   ~ szakaszai 150–151

- ~ szakítás esetén 157–159
- ~ vetélés miatt 159
- hivatásos ~olók 146
- gyógyulás 191–203
  - ~ az ausztrál őslakosok esetében 200–201
  - ~ az egyesülő vállalatok esetében 199–200
  - ~ bocsánatkéréseken keresztül 192–195
  - ~ csoportidentitáson keresztül 197
  - ~ folyamata 200–203
  - ~ kézfogáson keresztül 193–195
  - ~ közös sétán keresztül 195
  - ~ megbékélésen keresztül 193, 195, 203
  - ~ megértésen keresztül 192–197, 199
  - ~ ölelésen keresztül 195
  - ~ pacsizáson keresztül 195
  - ~ válás után 199, 202–203
  - ~ vegyes családoznál 197–198
- gyomor bypassműtét 102
- H**
  - hakatánc* 166
  - hake tomo* (sírbarát) 150
  - hálaadás 17–18, 130, 132, 136–137
  - halál 147–154, 158–160
  - harmincéves háború 188
  - Harper, Anneliese 197
  - Harvard Faculty Band (*jelenleg the Lights*) 65
  - Hauser, Ryan 120
  - házasság 27, 124–126, 203
  - Hebb, Michael 150
  - hedonikus adaptáció 121
  - Herrmann, Patricia 165
  - hindu átmeneti rítus 99
  - Hobson, Nick 66, 181
  - Hochschild, Arlie Russell 114–115
  - Hofmann, Wilhelm 87
  - Hopkins, Amy 157
  - Hopper, Grace 61
  - Hszi Csin-ping 194
  - Hugo, Victor 13, 205
  - Humper, Joseph 192
- I, Í**
  - I Am Here (Itt vagyok) 20
  - időkapszula 82–83
  - Igazság és Megbékélés Bizottsága (Dél-Afrika) 191–192
  - IKEA-hatás 43–44, 101, 104, 119
  - intézmények iránti bizalom 18
  - Inzlicht, Mickey 66
  - Istenbe vetett hit 19
- J**
  - J. Alfred Prufrock szerelmes éneke* (Eliot) 78
  - Jeopardy!* 44
  - Johnson, Colleen Leahy 125
  - Joseph, Jenny 78–79
- K**
  - Kahneman, Daniel 29, 39
  - Kálvin János és a kálvinizmus, 89
  - Kant, Immanuel 13, 205
  - kapcsolat 109–127
    - a reggeli kávézás rituáléja a házasságban 109
    - felmérések a rituálékról 112–114
    - ~ elvarázsoló hatása 115

- ~ és a rituálék tanulságai 118–123
  - ~ és a szakítás 124–125
  - ~ és elköteleződési rituálék 121
  - ~ és kettesben eltöltött esték 122
  - ~ és kizárólagos rituálék 119–120
  - ~ mint tranzakciók 115
  - közös valóság 123–124
  - rituálék kontra rutinok/szokások 120–122
  - romantikus rituálék 110–111, 112–113
  - Kapitány, Rohan 52
  - karácsony 130–134, 136–137, 156, 187, 198–199
  - „Keep calm and carry on” 63
  - kényszer 93–95
  - Kerülőutak* 75
  - kézjegyek, rituális 36–37
  - Kim, Tami 115, 122, 168
  - Kína 80, 124–125, 174, 194
  - kizárólagos rituálé 119–120
  - kollektív pezségés 164
  - Koller, Mark 103
  - kondicionálás 31, 48–49
  - Kondo, Marie 85
  - koronavírus-világjárvány 20, 45, 80–81, 154–155
  - kóstolás 69–86
    - a Rituálé (csapolási szertartás) 69–70
    - a rituálék marketingje 85
    - a vacsorázás élménye 80–81
    - bor~ 75–76
    - fogalmi fogyasztás 73–75
    - fogyasztási rituálék 70–73
      - ~ a világjárvány idején 80–81
      - ~ és kényelmi ételek 81–82
    - ~ és nagytakarítás örömei rituálék 84–85
    - ~ meghatározása 82
  - Piros Kalaposok Társasága 79–80
  - pozitív mentális időutazás (pozitív MTT) 82–84
  - „Vacsora barátok közt” 80
  - közösen elfogyasztott étel 112
  - közösség- és csapatépítés 171–173
  - közös valóság 115–117
  - Krog, Antjie 191
  - Kross, Ethan 32
  - Kübler-Ross, Elisabeth: *A halálról és a hozzávezető út* 151
  - Kula 50
  - kultúra működés közben 27–28
  - Kurlander, David 88
  - Kyrios, Michael 93
- L**
- Lahey, Tim 147
  - Landers, Ann (Esther Pauline Lederer) 179
  - LaTour, Kathryn 76–77
  - Lawrence-Lightfoot, Sara 104
  - Laysiepen, Frank Uwe (Ulay) 116–117, 124–125
  - Lederer, Esther Pauline (Ann Landers) 179–180
  - Legare, Cristine 165
  - Lepisto, Douglas A. 170
  - Lerner, Harriet: *A harag tánca* 133
  - Lewis, Royce 63
  - Lewis, Tom és Sagan 202–203
  - lezárás 157
  - Living* magazin 40
  - Lord & Taylor 143

Ludditák Klubja 20–21  
Lyubomirsky, Sonja 121

## M

macskaparádé 50  
Magary, Drew 116  
mágikus gondolkodás 19, 50, 53  
Magnusson, Margareta 84  
Malinowski, Bronisław 50  
Mandela, Nelson 191–192  
Manjoo, Farhad 174  
Marcus, Zeve 89  
Martin, Chris 13  
McCallister, Lesley 159  
McCullough, Michael 89  
Médialab (MIT) 26  
Medwin, rabbi 103  
megbékélés 191–193, 195, 203  
megértés 192–193, 195, 197, 199,  
202–203  
memento mori 159–160  
Michaud, Anita 80–81  
Mies van der Rohe, Ludwig 84  
mikva 103  
Mischel, Walter 91  
Mjöberg, Eric 200–201  
Mjöberg, Lotte 201  
moirológus 145  
Montaigne, Michel de 148, 150  
Morris, Errol 60, 61, 68  
Motivációkutató Intézet (Institute for  
Motivational Research) 41  
Moulding, Richard 93

## N, NY

Nadal, Rafael 47–48  
nagy felmondási hullám 167  
*námakarana* 99  
Neal, David 88  
nem egyértelmű veszteség 157–159  
Nelson, Willie 143, 152  
Néprajzi Múzeum (Stockholm) 200  
névváltoztatási ceremónia 102  
Nielsen, Mark 52  
norvég átmeneti rítus 99  
nosztalgia 73, 78, 84  
nyitott alaprajzú iroda 174

## O, Ó

Obama, Barack 14, 105  
OCD 93–94  
O'Connor, Flannery 13, 205  
ok-okozati átláthatatlanság 52  
O'Neal, Shaquille 85  
operáns kondicionálás 31, 48  
Orangetheory 20  
orosz úrhajósprogram 101  
Ovesen, Stein 102

## Ö, Ő

ölelés 195  
önkontroll 87–95  
    késleltetett vágtyeljesítés 91  
    lemondás 89  
    önmegtartóztatás 88  
    ~ a dobolással kapcsolatban 91–92  
    ~ a dobverés játékkal kapcsolatban  
    91–92  
    ~ a drogfüggőséggel kapcsolatban  
    95

- ~ a szokások kialakulásával kapcsolatban 88
  - ~ a szokások visszafordításával kapcsolatban 95
  - ~ az egészséggel és fittséggel kapcsolatban 88
  - ~ az evészavarokkal kapcsolatban 94
  - ~ az OCD 93–94
  - ~ és a pillecukorteszt 91–92
  - ~ kontra az akarat gyengesége 88
  - ~ kontra halogatás 88
  - ~ vallási rituálékon keresztül 90–91
- örökölt rituálé (hagyományos rítus)  
19, 21, 24–25, 73, 150

## P

- pacsizás 195  
Palmer, Jim („Palacsinta”) 67  
Parker, Priya 20  
Parton, Dolly 188  
Patriots 65  
Peloton 20, 23  
piackutatás 41  
Picasso, Pablo 34  
Pillsbury 42  
Piros Kalaposok Társasága 79  
pozitív mentális időutazás (pozitív MTT), 82–84  
Prescription Chicken and Chix Soup Co. 81  
Price, Linda 172  
protestáns reformáció 89  
pszichoanalitikus technika 41  
*pumszavana* 99

## Q

Quoidbach, Jordi 33

## R

- Ransil, Nate 137  
Regina’s étterem (Boston) 73  
Rhinehart, Rob 74  
Richards, Keith 13, 54  
Richter, Szvjatoszlav 60  
rituálé 17–37  
    „csináld magad” ~ 35–36, 44–46, 137–139  
    mechanikus cselekvések alapjául szolgáló ~ 51–54  
    napi ~ 205–206  
    örökölt rítusok (hagyományos rítusok) 19, 21, 24–25, 73, 150  
    ~ céljai 26  
    ~ eredete 24–27  
    ~ és az excentricitás 13–14, 48  
    ~ és társadalmi kohézió 19–20, 36  
    ~ kialakulása 27–28  
    ~ kontra szokások 28–30  
    ~ kultúra működése közben 27–28  
    ~ mint cselekvési mód 30–32  
    ~ mint érzelemfejlesztők 32–35  
    ~ veszélyei 67–68  
    rituális kézjegyek 36–37  
    szkepticizmus irántuk 21–24  
    világi ~ 18–21  
rituálhatás 47–55  
    pszichológiai hatások 55  
    ~ és a bizonytalanság, illetve a stressz 50–51  
    ~ és Skinner kísérletei 53–54  
    rituális hozzáállás 51–54  
Roberts, John 105



Rogers, Ben 177  
*Rólunk szól* 109–110  
 Ronaldo, Cristiano 60  
 Rosenstrach, Jenny 134  
 Rosenthal, Carolyn 135  
 Rossignac-Milon, Maya 115  
 Rouhani, Hassan 194  
 Rubin, Nissan 102  
 Rumspringa 98  
 Rush, Norman 116  
*russefeiring* 99  
 Rybanska, Veronika 91–92

## S, SZ

Sanchez, Fabiola 167  
 Sartre, Jean-Paul 118  
 Sas, Corina 145  
 Sateré-Mawé törzs 98  
 Seaman, Mark 95  
 seattle-i Ateista Egyház 21  
 Sedaris, David 93  
 Sendak, Maurice 160  
 Sezer, Övül 131  
 Sheldon, Kennon 121  
 Shmilovitz, Carmella 102  
 Simon, Paul 124  
*singon* buddhizmus 90, 93  
 Skinner, B. F. 31, 48–49, 51, 53–54,  
 92  
 Skinner-doboz 48  
 Skócia 202  
 Slatalla, Michelle 132  
 Sloan Vezetéstudományi Kar (MIT) 25  
 SNOO 42–43, 111  
 sommelier 76–77  
 SoulCycle 20  
 Soylent 74–75

Starbucks 15, 167  
 Steinglass, Joanna 94  
 Stella Artois 70  
 Stillingen, Elin 102  
 Street & Smith 40  
 Stroop-féle szín- és szóteszt 66  
 Stroop, John Ridley 66  
 Styles, Harry 119  
 Sudeikis, Jason 119  
 Surendra, Rajiv 85  
 süteményliszt-keverék 40–41  
 Swidler, Ann: *Talk of Love* 26–27, 111  
 szamszkára 99  
 szilveszter 17, 131, 198  
*szímantónnajanam* 99  
 szokás  
 ~ és önkontroll 88, 91  
 ~ és ösztönzők (*nudges*) 32  
 ~ kontra szertartás 28–30, 120–123  
 ~ korlátai 32–33  
 ~ megfordítása 95  
 ~ mint tevékenység 31

## T, TY

*Talk of Love* (Swidler) 26–27, 111  
 Taylor, Charles 18  
 teljesítmény  
 a kiemelkedő teljesítmény nyújtó  
 emberek rituáléi 60–61  
 nyugalom megőrzése 60, 62, 63–65  
 ~ és a rituálék veszélyei 67–68  
 ~ és a szorongás és a stressz 64–65,  
 67  
 ~ és a veszteség 65–67  
 ~ és az izgalom 65  
 Thaler, Richard 29, 39  
 Tolsztoj, Lev 130

Turner, Victor 100  
tyúkhúsleves 81

## U, Ú

ujji 85–86  
Ury, William 202

## Ü, Ű

ünnep 17–18, 129–141  
boldog és boldogtalan családok  
130–132  
hazautazni ~ekre 133–135  
logisztikai menedzsment 132–133  
~ az amerikai muszlimok körében  
129–130  
~ egy kommunában 129  
~ és a családi emlékek 141  
~ és a családi kohézió 135–137  
~ és „csináld magad” rítusok  
137–139  
~ és örökölt rituálék 144  
~ hálaadáskor 136–137  
~ karácsonykor 130–134, 136–137,  
156, 187, 198–199  
~ szilveszterkor 131, 198  
~ vegyes családokban 197–198  
vegetáriánus 134  
úrhajós 101

## V

valamivé válás 97–105  
átmeneti rítusok 98–100, 102–105  
identitásváltások 102, 104  
nem- és identitásváltó műtét  
102–103  
sminkhasználat, beavatás 103–104  
*vabi-szabi* 97

~ és a meghosszabbított serdülőkor  
104

válás 123–126

vállalategyesítés 198–200

vallás

háborúzó vallási csoportok 188

Istenbe vetett hit 19

protestáns reformáció 89

vallási szertartás

~ a hinduizmusban 89, 99

~ a judaizmusban 89, 144, 186

~ a kereszténységben 18, 51,  
186–187

önkontrollra gyakorolt hatások  
89–91

*thaipuszam* 183

van Gennep, Arnold 98, 105

varázstalanítás 19

Vaughan, Owen 146

vetélés 159

világi rituálé 18–19

viselkedési közgazdaságtan 25–26, 29,  
32, 34

viselkedéstudomány 22, 34

Vohs, Kathleen 87

## W

Waber, Ben 174

Wal-Mart 166

Weber, Max 19, 104

*Gazdaság és társadalom* 19

Weber, Roberto 196

WeCroak 159

Wegner, Dan 51, 64, 152

Weidman, Aaron 32

Weiner-Davis, Michele 203

Weiss, Meira 102

Welch, Gillian 87  
Wen, Nicole 165  
WeWork 174  
Wilde, Olivia 119  
Williams, Serena 14, 60  
Wood, Wendy 88  
Woolley, Kaitlin 112  
Wu, Mengju 88

**Y**  
Yerkes–Dodson-törvény 65

**Z**  
Zhang, Ting 82, 115  
Zipcar 167  
Zweig, Valerie 81