

A világháló kihívásai és a válaszkeresés lehetőségei

A tanulmány interdiszciplináris szempontból kívánja megvilágítani a világháló jelenségét és életünkre gyakorolt hatását. Középpontjában mindazonáltal az internet antropológiai hatásának vizsgálata áll olyan kulcsfogalmak körül, mint a tér- és időtudat, a tanulás, valamint az önkifejezés, a megosztás és a kapcsolódás vágya. Gyakorlati vonatkozásként a tudatos-ságra alapozott internetetika és spiritualitás kialakítását sürgeti.

Kulcsszavak: internet, kapcsolódás, megosztás, tanulás, önkifejezés, tudatosság, examen.

Az elmúlt negyedszázad alatt úgy váltunk internautává, hogy szinte észre sem vettük. A világháló közben egyre jobban meghatározta életünket, áldásaival és negatív hatásaival egyaránt. Megkerülhetetlen kötelességünk, hogy ezeket számba vegyük. Az alábbi írásban három szempontból szeretnék a net kihívásaihoz közeledni. Az első kissé elméleti: arra keresnek választ, hogyan is definiálható az az univerzum, amely a net révén született. A második kérdéscsoportban a világháló életünkre és emberképünkre gyakorolt hatását próbálom felvázolni. Végül a harmadikban az internetes kultúra etikai és spirituális vonatkozásainak egy egyszerű, mégis lényeges kulcsfogalmára, a tudatosságra szeretném irányítani a figyelmet, amint ezt számos internetes tanulmány szerzője, köztük az olasz jezsuita *Giovanni Cucci* is teszi.¹

A VILÁGHÁLÓ: EGY ÚJ VILÁG KEZDETE

Amikor a világháló 1991-ben megszületett, sokan azt gondolták, hogy pusztán egy újabb kommunikációs eszközzel állunk szemben a rádió, a televízió, a telefon vagy a fax után. Mára világossá vált, hogy egy új „világ” keletkezett, amelynek nem földrajzi, hanem időbeli értelemben már saját bennszülöttjei vannak (*digital natives*). A korábban születettek legfeljebb a digitális bevándorlók (*digital immigrants*) titulusára számíthatnak, ami nem zárja ki, hogy otthonosan mozogjanak ebben az új világban.

A net valóban új világ. Spontán módon „virtuális” valóságként emlegetjük, szemben a fizikai valósággal. Kérdés, mennyire helyes ez a megfogalmazás, hiszen a „virtuális” jelző valamilyen lehetőségre vagy lehetőségek halmazára utal. Ezzel szemben a világháló nagyon is valóságos, amennyiben például vásárolunk, eladunk vagy valamilyen tranzakciót folytatunk rajta keresztül, amelynek a fizikai következményeit akár pillanatokon belül is tapasztalhatjuk. Nem beszélve arról, hogy a világháló – az élet materiális dimenzióin túl – alakítja gondolkodásunkat, kapcsolatainkat és sok esetben a lelkiségünket is. Nem pusztán virtualitásról van tehát szó, legalábbis nem filozófiai értelemben. A világháló az életünk része lett, akár akarjuk, akár nem.

1 G. CUCCI: *Paradiso virtuale o infer.net? Rischi e opportunità della rivoluzione digitale*, Ancora–La Civiltà Cattolica, Milano, 2015. A könyv hamarosan magyarul is megjelenik a Jezsuita Kiadó gondozásában.

Talán az a leghelyesebb, ha azt mondjuk, az internet révén született egy párhuzamos univerzum, amely számos – pozitív és negatív – szempontból a fizikai világ alternatívájaként, sőt sok esetben konkurensként jelenik meg. Ha nagyon le akarjuk egyszerűsíteni a dolgokat, így is fogalmazhatnánk: életünknek van egy *online* és egy *offline* oldala. Az előbbi térnyerése az utóbbival szemben egyre inkább érzékelhető.

A szociológusok és filozófusok mellett a teológusok is próbálnak választ keresni arra, hogy miként definiálható a net világa. *Antonio Spadaro*,² a kéthetente megjelenő olasz jezsuita folyóirat, a *Civiltà Cattolica*³ főszerkesztője a teológus-paleontológus *Pierre Teilhard de Chardin* víziójának megvalósulását véli felfedezni a világháló születésében. A francia jezsuita Teilhard de Chardin már 1947-ben vizionálta egy bolygószintű szellemi és információs közeget, a nooszféra⁴ létrejöttét.

Teilhard szerint a nooszféra – a görög *nousz* szellemet jelent – bizonyos értelemben már a bioszféra csúcán megjelenő emberrel együtt létrejön. Ugyanakkor csak a technológiai – elsősorban informatikai – fejlődés révén képes globális aggyá, „bolygószintű idegrendszerre”⁵ válni, amelybe mindenütt bekapcsolódhatnak az emberek, megosztva egymással tudásukat, ismereteiket és információikat. Teilhard halálakor (1955) az internetnek még híre sem volt, de a fejlődés iránya megsejtette vele, hogy ez a világméretű informatikai háló létre fog jönni.

Ez az informatikai háló az évezred fordulójára megszületett, sőt megdöbbenő méreteket öltött. *Erich Schmidt*, a Google adminisztrátorának egy 2010-es nyilatkozata szerint manapság „két nap leforgása alatt az emberek annyi információt termelnek, amennyi korábban a barlangok korától 2003-ig keletkezett”.⁶ Kérdés persze, hogy ezt az arányszámot hogyan tudták kikalkulálni. További kérdés, hogy a többi napvilágot látó s első olvasásra megdöbbenő statisztikai adat napjaink információáramlásáról – például ezermilliárd Facebook-hirdetés 2010-ben, hétezermilliárd elküldött SMS 2011-ben⁷ – azonos szinten kezelhető-e a net- és a mobilkorszak előtti információáramlás adataival.

Térjünk vissza egy pillanatra Teilhard-hoz, aki kétségtelenül optimista módon jósolta meg egy világháló létrejöttét. Optimizmusa alapját az a hitbeli-teológiai meggyőződés alkotta, hogy a nooszféra fejlődésének iránya a Feltámadt Krisztus, aki ómegapontként vonzza magához az egész evolúciós folyamatot s benne a globális emberi tudat kibontakozását. Természetesen felmerül a kérdés: Teilhard optimizmusa hogyan és milyen mértékben alkalmazható az internet világára? Hiszen az információmegosztás és -áramlás tárgya gyakran végtelenül sekélyes vagy kifejezetten káros, rossz és manipulatív.

Nem kell különösebben bizonyítani, hogy az internet világában feltűnően egymás mellett nő a búza és a konkoly, s időnként úgy rémlik, hogy az utóbbinak éppen annyi esélye van arra, hogy túlsúlyba kerüljön, mint az előbbinek. Fontoljuk meg azonban, hogy ennek oka nem maga a világháló. Hiszen azok a problémák, amelyekkel a neten találkozunk – pornográfia, megfélemlítés, terrorizmus stb. – már a világháló előtt is léteztek. A net nem tesz mást – tartja Giovanni Cucci –, mint megjeleníti azt, ami az ember szívében szunnyad.⁸

2 A. SPADARO: *Cyberteológia. Hogyan gondoljuk el a kereszténységet a világháló korában?*, Új Ember–Jezsuita Könyvek, Budapest, 2014, pp. 150–153. ■ 3 <http://www.laciviltacattolica.it/it/storia/storia> ■ 4 P. TEILHARD DE CHARDIN: *Az emberi jelenség*, Gondolat, Budapest, 1980, p. 257. ■ 5 A. SPADARO: *Cyberteológia*, i. m. p. 154. ■ 6 H. RHEINGOLD: *Perché la rete ci rende intelligenti*, Cortina, Milano, 2013, p. 146. Idézi G. CUCCI: *Paradiso virtuale o infer.net?*, i. m. p. 19. ■ 7 Uo. ■ 8 G. CUCCI: *Paradiso virtuale o infer.net?*, i. m. p. 61.

A világháló megítéléséből nem hiányoznak az apokaliptikus jellegű víziók, melyekben a net a jó és a rossz végidőbeli küzdelmének látványos terévé válik. Van azonban olyan fel-fogás is, amely inkább a teremtés előtti állapothoz hasonlítja a világháló jelenlegi helyzetét. *Isabelle de Gaulmyn*,⁹ a *La Croix* napilap egyik vezető szerkesztője szerint a net egy nagy tohuvabobuhoz, káoszhoz hasonlítható, amelybe még nem hatolt be a teremtő tevékenység. A teremtés ugyanis a szétválasztás és a rendezés folyamata: Isten elválasztja egymástól a nappalt és az éjszakát, a felső és az alsó vizeket, a szárazföldet és a tengert. Éppen ilyen teremtő bölcsesség és tudatosság, vagyis a dolgokat egymástól szétválasztó, megkülönböztető tevékenység az, ami – úgy tűnik – egyelőre hiányzik a világhálóról, s amit csak az ember tud belevinni. Mielőtt erre rátérnénk, próbáljunk meg összegyűjteni néhány sajátosságot mindabból, ahogyan a világháló és tágabb értelemben a kommunikációs eszközök formálják életünket.

AZ INTERNET HATÁSA ÉLETÜNKRE ÉS EMBERKÉPÜNKRE

A világháló az emberi élet minden dimenziójára hatást gyakorol. Lehetetlen vállalkozás lenne, hogy mindenre kitérjünk. Emeljük ki mindössze az idő és a tér klasszikus problémáját, majd a tanulás kérdését, végül azokat az emberi szükségleteket, amelyek új értelmezést és kielégülést nyerne a világhálón, annak minden ambivalens vonatkozásával. Bár ez önkényes „merítés” a világháló által felvetett kérdésekből és problémákból, úgy vélem, egyvalami világossá fog válni: a digitális-numerikus új világ lehetőségei átszabják önértelmezésünk korábbi mintáit, kereteit, egyszóval önmagunkról alkotott képünket. Az itt felmerülő antropológiai problémák sokkal mélyebb reflexiót igényelnek, mint amit a jelen tanulmány lehetővé tesz. Tudatosításuk azonban első lépés lehet afelé, hogy legalább a gyakorlat szintjén választ tudjunk keresni a világháló által felvetett néhány sürgető kihívásra.

1. Cyberidő, cybertér

Kezdjük az idővel és a térrel. A neten megváltozik idő- és térérzékünk, sőt velük együtt a testünkre figyelés is, hiszen testünk – akárcsak egész életünk – időben és térben bontakozik ki vagy épül le. A világháló egyik kihívása éppen az, hogy ártértekelődik az időbeli és térbeli közelség és távolság fogalma és ennek életünkre gyakorolt hatása. Az internetes világ immár klasszikusnak számító szlogenje szerint bárhol, bármi, bármikor és bárkinek elérhetővé válik.

Az időérzék problémájával leggyakrabban akkor szembesülünk, amikor azt tapasztaljuk, hogy internetes böngészésünk – tegyük ezt akár munkavégzési céllal – fölöttébb időfalóvá válik. Arra eszmélünk föl, hogy elvesztegettük az időnk a világhálón. De számot vetünk-e azzal, hogy az internet időnyerő előnye – tudniillik hogy gyorsan és olcsón megtalálunk egy keresett információt – éppen úgy vagy akár jobban hat idő- és térérzékünkre? Amiért korábban térbelileg utazni kellett, illetve testi erőfeszítést kellett tenni, ma egy-két kattintásra van tőlünk.

9 I. DE GAULMYN: Voyage au pays du web, *Christus*, 62 (2015. octobre), p. 403.



Valljuk be, mindez óriási nyereség. Ugyanakkor kihívás is, mert nem érezzük többé az idő értékét, beosztásának fontosságát, és nem mozdulunk ki a szobánkból vagy az irodánkból. Ahogy az idő, úgy a tér is leszűkül a számítógépünkre vagy az okostelefonunkra: metaforikus cyberterré és cyberidővé válik. Testünk mindeközben gerinc- és egyéb nethez kapcsolható betegségeken keresztül tiltakozik e kibernetikai összesűrűsödés ellen. Paradox módon miközben fizikailag egyre kevesebbet mozgunk,¹⁰ életritmusunk egyre gyorsabb lesz az információáramlás sebességének köszönhetően. Azonnali választ várnak tőlünk olyan dolgokra, amelyekhez reflexióra, nyugalomra, egyszerűen időre lenne szükségünk.

Az információáramlás gyorsasága is hozzájárul ahhoz, amit „felgyorsult világgént” emlegetünk. *Jean-Claude Gillebeaud* francia író szerint „az, amit körülbelül húsz év óta élünk, gyorsasága és kiterjedése miatt valóban szédítő. Különösen gyorsasága miatt. Mindez úgy zajlik, mintha a változások ezúttal gyorsabban mennének, mint a gondolkodás. [...] A dolgok kényszere miatt egy *át nem gondolt* világban élünk, ami nem jelenti azt, hogy a világ *átgondolhatatlan* lenne. Ez az átmeneti homály több sötét félelmet kelt bennünk, mint kifejezett reményt, több ösztönös félelmet, mint bizalmat, és több kérdést, mint amennyit – egyelőre – értelmünk képes felfogni.”¹¹ A világháló kétségkívül az emlegetett felgyorsulás egyik motorja. E problémára még vissza kell térnünk.

2. Internet és tanulás

Szóljunk röviden a világháló és a tanulás kapcsolatáról. Egyesek a végét jósolják a hagyományos iskolamodellnek, amely a tanulók fizikai jelenlétéhez, a tudás instruktív jellegű és tárgyakra bontott – azaz diszciplináris – átadásához kapcsolódik. Ezzel szemben a világháló segítségével egyre inkább „otthonról” tanulhatunk, konstruktív módon fogadva és feldolgozva a tananyagot, amely többé nem széttagolt, hanem transzdiszciplináris jelleget ölt. Az osztálytermet helyell-közzel felválthatja a közösségi hálózathoz kapcsolódó tanulóközösség. A jövő „numerikus iskolája” nem veszíti el ugyan a kapcsolatot a korábbi iskolamodellel, mindenesetre egyre inkább személyre szabott, tanulóközpontú lesz.¹²

Azonban az új modell is kénytelen elismerni, hogy a pedagógus szerepe nem küszöbölhető ki a tanulás folyamatából. A világháló képes minket információval elhalmozni a tudomány minden területén, de képtelen valódi kritikai érzékre és szintetizálóképességre nevelni. Ennek átadása a pedagógus hivatása, legyen szó akár internetről, akár nyomtatott könyvről. Egy történelemtanár így fogalmaz: „A tanár feladata, hogy személyes, megtestesült jelenlétén keresztül – amelyet egy képernyő nem helyettesíthet – közvetítő legyen a nyomtatott és a numerikus kultúra között, bevezesse a diákokat egyikbe és másikba is, s egyben védje is őket azáltal, hogy kritikus távolságvételt teremt.”¹³

10 Egy amerikai felmérés szerint az ottani gyerekek 15-20 percet töltenek szabadban végzett játékkal és sporttal. Vö. www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0051474. ■ 11 J.-C. GUILLEBAUD: *La grande inquiétude, Études*, 404 (2006. janvier), p. 12. ■ 12 Lásd például a francia *Jean-Michel Fourgous* oktatási modernizációs javaslatait: <http://www.missionfourgous-tice.fr/missionfourgous2/les-propositions.html> ■ 13 F. DAMOUR: *Comment Internet m'a ré-apprié pourquoi j'enseigne, Études*, 419 (2013. septembre), p. 181.

3. Önkifejezés

Az idő, a tér, a test és a tanulás kihívása után vázoljuk fel röviden, miben áll az internet sikere. Más szóval: milyen emberi szükségletekre válaszol a világháló, függetlenül attól, hogy ezt jól vagy ambivalens módon teszi. Antropológiai szempontból – azt hiszem – három alapvető emberi szükségletet elégít ki, amelyek szorosan összefüggenek egymással: (1) a net új és szinte mérhetetlen lehetőséget nyit az önkifejezésre, (2) a megosztásra (3) és a másokhoz való kapcsolódásra. Ezek a szükségletek és betöltésük a „valós” világban is próbára teszik emberségünket. A világhálón még inkább. Vegyük hát sorra e szükségleteket.

A világháló kora mérhetetlen vágyat ébresztett az emberekben arra, hogy kifejezzék önmagukat, elmondják véleményüket, érzéseiket, örömeiket, fájdalmaikat. A kifejezésvágy része az önmegmutatás vágya is, ami a netre feltöltött mérhetetlen mennyiségű fotóban és videóban fejeződik ki. Ami korábban kiváltság volt egyesek számára, akikkel riportot készített egy újság vagy egy tévécsatorna, az most lehetőség mindenkinek, aki létrehoz egy blogot, vagy bejelentkezik a Facebookra, s feltölti írásait, fotóit, videóit.

Megmutatni, hogy vagyok, hogy létezem, természetes vágya az embernek, hozzátartozik az éntudat egészséges kifejeződéséhez. Átala jelzem, hogy szeretném, ha tudomást vennének rólam, ha egy közösség a tagjának tekintene, stb. A kérdés pusztán az, hogy ez a természetes emberi vágy hol, milyen ponton válik beteges narcizmussá. Kultúránk eleve felerősíti a bennünk lévő természetes narcizmust, az internet pedig ennek gyakran egyenesen melegágya. Az indiszkrét önfeltárulkozás különösen is veszélyes, hiszen bárki bármikor visszaélhet vele. Ennek ellenére – különösen fiatalok esetében – sokszor minden tilalomfék kioldódik a neten, gyakran szomorú következményekkel.

Az internet mérhetetlen teret ad az önkifejezésnek, de kérdés, hogy önkifejezésre való vágyunkat melyik emberi fakultásunk vezérli. Az interneten számos esetben az érzelmeké a hangsúly az értelemmel szemben: az *emóció* felülírja a *rációt*. Ez részben annak a következménye, hogy az írott szó kultúrájából átmentünk – részben épp a világhálónak köszönhetően – a képek és hangok kultúrájába, amelyek direkt módon hatnak érzéseinkre, és arra ösztönöznek, hogy kifejezőmódunkban is elsőbbséget adjunk annak, amit spontán módon érzünk vagy gondolunk, akár minden indoklás nélkül, amint ez gyakran történt a „tetszik, nem tetszik” kommentelés két- vagy most már többértékű logikája szerint.

A *homo numericus* könnyen elragadtatja magát a világhálón, pedig nem ártana, ha érzelmileg-indulatilag túlfűtött megnyilvánulásaiiba előbb megfontolást, értelmet is vinne, ahogy ez egy *homo sapiens*től várható. E megfontolás még inkább szükséges, amikor önmagunkról mondunk vagy mutatunk valamit a neten. Már csak azért is, mert a világháló nem felejt. *Verba volant, scripta manent*, ráadásul a világhálón örökre, hiszen a törölt dokumentumok is tárolódnak valahol, és soha sem lehet tudni, ki és milyen céllal használja fel őket.

4. Megosztás

A megosztás vágya szorosan összefügg az önkifejezés vágyával. Természetesen nemcsak az életérzéseinket akarjuk közkinccsé tenni a világháló révén, hanem tudásunkat, felismeréseinket, információinkat is. Ez valóban válhat mások javára, lehet szolgálat, önzetlen

magatartásforma, egyszóval az igazi altruizmus jele. Kifejeződik benne az ajándék logikája és a régi skolasztikus alapelv, hogy a jó annál inkább isteni, minél egyetemesebb módon szétárad maga körül (*bonum diffusivum sui*). Mindehhez az internet valóban kiváló eszköz. A megosztási vágy azonban időnként átmelegíti az információ puszta áramoltatásába. Mérföldes mennyiségű információt kapunk. Mindenki megoszt. Nem véletlen, hogy *Christophe Langlois* francia író egyenesen a megosztás diktatúrájáról¹⁴ beszél. Okosság kell hozzá, hogy az információtengerből kiszűrjük, ami igazán hasznos.

Csak részben tartozik ide, de itt jegyzem meg: az internet megjelenése óta egyesek szerint az óriási mennyiségű információval való megküzdés miatt emlékezőtehetségünk egyre inkább romlik, s ezzel összefüggésben gondolkodásunk egyre felületesebbé válik. Ez aggasztó jelenség. Az internetkritikájáról elhíresült *Nicholas Carr*¹⁵ szerint a nagy mennyiségű, kívülről érkező információs stimulusok miatt a rövid távú memóriánk egyre rosszabbul működik: nem képes átadni megőrzésre alkalmas és méltó ismereteket a hosszú távú memóriának, ami viszont a mélyebb gondolatok létrejöttének lenne a feltétele agyunkban. Az agy ugyanis azokból a dolgokból építkezik, amelyeket jól eltárolt.

Ezzel szemben az internet megjelenése óta a memóriához kapcsolódó számos képességünk csökkenést mutat. Nemcsak a mélyebb gondolatok kidolgozására való készségünk, hanem egész egyszerűen a koncentrációs képességünk,¹⁶ illetve a hosszabb és összetettebb szövegek megértésére való képességünk is. Következésképp gondolkodásunkban, megnyilvánulásainkban felületesség és szétszórtság válnak, könnyebben kerülünk szlogenek hatása alá, amelyeket üzleti, politikai vagy más rövid távú érdekek vezérelnek. Az információáramlás súlya alatt az elkapkodott döntések vagy épp a döntésképtelenség csapdájába esünk.

5. Kapcsolódás

Ez a harmadik vágy, amely lényegében már jelen van az előző kettőben. A világháló igazi mozgatórugója valószínűleg a kapcsolódás, vagyis a viszonyteremtés különösebb erőfeszítést nem igénylő lehetősége. Tény, hogy az internet megjelenése óta érzékenyebbek lettünk arra az igazságra, mely szerint az ember kapcsolatban élő lény. A descartes-i „*cogito, ergo sum*” ma egyre inkább így hangzik: „*connecto, ergo sum*” (kapcsolódom, tehát vagyok). Az internet korában élő ember *homo connectus*, azaz a világhálóra kapcsolt ember lett. Kérdés azonban, hogyan és kihez kapcsolódik a hálón, s hogy *online* kapcsolatainak van-e *offline* megfelelőjük.

Pszichológusok szerint az internetes kapcsolatok, közösségi hálók stb. azok számára jelentenek igazi gazdagodást, akiknek jó valóságos – tehát nem csak virtuális – kapcsolataik

14 CH. LANGLOIS: *La dictature du partage: l'éloge de l'incommunicable*, Lessius, Namur, 2015. ■ 15 N. CARR: *Hogyan változtatja meg agyunkat az internet? A sekélyesek kora*, HVG Könyvek, Budapest, 2014. ■ 16 „...az amerikai alkalmazottak mindegyike (de ez valószínűleg igaz a bolygó minden dolgozójára) csak tizenegy percig képes egyhuzamban egy adott feladatra összpontosítani. Ekkor valaki megzavarja, és azt kéri tőle, hogy valami mással foglalkozzon. Ezt az időtartamot tovább, három percre rövidítik le az e-mailek, az SMS-ek vagy a telefonhívások.” A. GRANELLI: *Il lato oscuro del digitale. Breviario per (soprav)vivere nell'era della rete*, FrancoAngeli, Milano, 2013, p. 52., idézi G. CUCCI: *Paradiso virtuale o infer.net?*, i. m. p. 11.

vannak, akár internetes partnereikkel, akár másokkal. Így ismét igazolódik az evangéliumi mondás: „Akinek van, annak adnak hozzá...”, az interneten keresztül is. Akinek viszont nincsenek igazi offline kapcsolatai, az magányos marad az online kapcsolatokban is.

Az online kapcsolatok világa lehet persze a menekülés útja a túl nehéz kapcsolatokkal terhelt valós világból, például egy családból vagy más típusú közösségből. Ez mindnyájunk számára kísértés. Érdeemes ezért minél hamarabb feltenni a kérdést: hol vannak kapcsolataim igazi súlypontjai időben és érzelmekben? A számítógép képernyőjén, az okostelefonon,¹⁷ vagy ott, illetve azok között, akikkel fizikailag is egy fedél alatt, egy közösségben élek?

Az online kapcsolatok kedveznek a szerepjátékoknak, melyekben – az anonimitás palástja alatt – azzá válhatunk, amit a valóság nem enged meg számunkra. Internetes identitásunk – amelyből akár többet is kialakíthatunk magunknak közösségi hálókon és internetes játékokban – messzemenően különbözhet valós identitásunk szegényesnek és szégyellni valónak gondolt vonásaitól. *Patricia Wallace* amerikai pszichológus¹⁸ már régóta figyelmeztet az „online álarcok és jelmezek”, valamint az internet mint „identitáslaboratórium” veszélyes mellékhatásaira. *Jacques Arènes* francia pszichológus¹⁹ arra hívja fel a figyelmet, hogy ugyanazon elvek és életvitel mentén kell egyesítenünk életünk online és offline dimenzióit, ha nem akarunk kettős életet élni.

Az internetes identitás kialakítását gyakran a kapcsolódásból fakadó gyors elismerés motiválja. Sokak számára az biztosít elismertségérzést, ha internetes barátaik vagy követőik minél hamarabb lájkolják legfrisebben megosztott fotójukat, vagy egy közösségi hálón helyeslik kommentjüket. Az ilyesféle identitás természetesen képlékeny, vagy – hogy *Zygmunt Bauman* szociológus immár klasszikussá vált társadalomminősítő kifejezését alkalmazzuk rá – „cseppfolyós”,²⁰ bizonytalan határokkal.

Az identitásproblémák mellett az internetes kapcsolódás egyik legnagyobb etikai kihívása abból következik, amire a tér problémájával kapcsolatban már utaltunk. A világháló közel hoz egymáshoz távoli s gyakran teljesen ismeretlen személyeket, miközben eltávolíthatja egymástól a fizikailag egymás mellett élőket. A távoli személyekkel együtt távoli események, ismeretek, információk kerülnek hozzánk közel, miközben nem tudunk arról, hogy mi történik a szomszédunkban és a szomszédunkkal.

Az internet révén egyszerre lehetünk szolidárisak a világ másik pontján élő ismerőseinkkel vagy teljesen ismeretlen emberekkel, és mérhetetlenül közömbösek a legszűkebb környezetünkben élők iránt. Ez az egyszerre szolidáris és közömbös emberkép nem áll

17 Az amerikai CISCO cég egy 2012-es felmérése szerint, melyet tizennyolc országban, ezernyolcszáz felnőtt részvételével (18–30 évesek) végeztek, az okostelefon lassan a kapcsolódás elsődleges „terévé” válik. A megkérdezettek zöme kapcsolatainak nagyobb részét okostelefonján bonyolítja, nem pedig *in visu*. Kilencven százalékuk még ágyban, felkelés előtt ellenőrzi SMS-eit, e-mailjeit, Facebook-oldalát. Hatvan százalékuk kényszeres módon nyúl okostelefonja után. Egy harmaduk legalább félóránként megnézi üzeneteit. <http://www.cisco.com/c/dam/en/us/solutions/enterprise/connected-world-technology-report/2012-CCWTR-Chapter1-Global-Results.pdf> ■ 18 P. WALLACE: *Az internet pszichológiája*, Osiris, Budapest, 2002, pp. 59–77. ■ 19 J. ARÉNES: Az internet mint intimitáskeresés, *Embertárs*, 2016/1., pp. 15–25. ■ 20 A „liquid” (cseppfolyós) jelző Bauman műveiben állandóan visszatérő minősítője a társadalomnak és a társadalmi jelenségeknek. Vö. *Liquid Modernity* (2000), *Liquid Love. On the Frailty of Human Bonds* (2003), *Liquid Life* (2005), *Liquid Fear* (2006), *Liquid Times. Living in An Ages of Uncertainty* (2006) stb.

messze *Raphaël Liogier* szociológus antropológiai víziójától,²¹ mely szerint korunk ember-típusa „individuo-globalista”, azaz két nehezen összeegyeztethető pólust igyekszik harmonizálni magában. Egyrészt erősen egocentrikus, óriási hangsúlyt fektetve saját fizikai-pszichés-spirituális kiteljesedésére, másrészt a konkrét segítségnyújtás szintjén is nyitott az emberiség globális kihívásaira, legyen szó humanitárius katasztrófák áldozatainak megsegítéséről vagy ökológiai problémák megoldásáról.

Akár a szolidáris-közömbös, akár az individuo-globalista modellben gondolkodunk, egy dolgot megállapíthatunk: egyik sem alakult volna ki igazán a világhálón való gyors kapcsolódás lehetősége nélkül. Ez a probléma azonban elvezet minket a „ki az én barátom?”, de még inkább a „ki az én felebarátom?” bibliai alapú kérdéséhez. Lehet, hogy barátaink vagy mindazok, akikkel szimpatizálunk, egyre inkább az online kapcsolatok világába tartoznak, míg felebarátaink – akik sokszor kellemetlenek – a kéznyújtásnyira lévő offline világba.

Az internetes kapcsolatok további – már említett – kihívása az anonimitás: sokan inkognitóban, nicknév alatt állnak kapcsolatban másokkal. Bár egyes esetekben – például az online tanácsadás során – az anonimitás hasznos lehet, a személytelenség nem ad igazi kapcsolati jelleget az ilyesféle kapcsolattartásnak. A személyes internetes kapcsolatokban is állandó kihívás marad a fizikai jelenlét hiánya. Ezt a problémát a webkamera sem oldja meg. Más az interneten keresztül beszélni, látni egymást és találkozni, s más a valós életben tenni ugyanezt. A test test marad, s nem lehet képernyőn visszaadni. Az internetes kapcsolat korántsem azonos a fizikai találkozással.

A kapcsolódás felveti az internetfüggőség kérdését. Úgy tűnik, a pszichológustársadalom bizonytalankodik az internetfüggőség mint betegség elismerésével kapcsolatban. Patricia Wallace inkább „időpocsékolásról”²² beszél e jelenség kapcsán, bár kitér az internethasználat addiktív – a kényszeres szerencsejátékhoz hasonló – vonásaira. Megemlíti, hogy az Amerikai Pszichiátriai Társaság fontos kiadványa, a *Mentális betegségek diagnosztikai és statisztikai kézikönyve* (1994, 4. kiadás) nem sorolja a függőségek közé. Megemlítené, hogy a kézikönyv 2013-as 5. kiadása sem tér ki rá.²³ Az amerikai szakemberek hallgatásának oka talán abban rejlik, hogy az internet világához kapcsolt függőségek – köztük a legtöbb aggodalomra alkalmat adó pornófüggőség – az internettől függetlenül is léteznek, illetve léteztek már korábban is.

Annyi bizonyos, hogy a net ezerféle kapcsolódási lehetőségével súlyos kihívásokat is hordoz. A világháló – kellő önismeret híján – sokak számára válik egyfajta pótlékká a hiányzó intimitás, a frusztráció, a fáradtság, a stressz vagy a düh okozta krízishelyzetek idején. A tapasztalat sajnos azt mutatja, hogy az ilyen és hasonló élethelyzeteket kitöltő vagy enyhítő netes kapcsolatok és kapcsolódások sokszor átmenetileg is kétes gyümölcsöket teremnek. Helyesebb tehát emberségünk fentebbi – pszichés, szomatikus, spirituális – dimenzióinak kiismerése és az offline válaszkérés az általuk teremtett válságos szituációkra.²⁴

21 R. LIOGIER: *Souci de soi, conscience du monde. Vers une religion globale?*, Armand Colin, Paris, 2012. ■ 22 P. WALLACE: *Az internet pszichológiája*, i. m. pp. 212–232. ■ 23 Erre vonatkozóan lásd Giovanni Cucci kritikáját: *Paradiso virtuale o infer.net?*, i. m. pp. 7–8. ■ 24 Lásd *Richard Cohen* HALT-módszerét szexfüggőség gyógyítására in: *Ein anderes Coming Out*, Brunnen Verlag Giessen, Basel, 2001, pp. 167–174.

A TUDATOSSÁG MINT KULCS A VILÁGHÁLÓ HELYES HASZNÁLATÁHOZ

A fentebbi kihívások nyomán – a listát tovább lehetne bővíteni – eléggé világos, hogy a világhálón való jelenlét nem lehetséges morális és lelki támpontok nélkül. Itt nem pusztán arra gondolok, hogy az internethasználatot és a neten megszerzett információ felhasználását etikai elveknek kell irányítaniuk. Például hogy ne plagizáljuk a világhálóra feltett anyagokat, vagy ne tegyünk fel káros tartalmakat. Ennél sokkal mélyebb etikai és spirituális hozzáállásra van szükség. Giovanni Cucci egy új – s mindazonáltal nagyon régi – erényetikát szorgalmaz, amelynek meg kellene határoznia az internettel való kapcsolattunkat. Az internetes erényetika középpontjában a tudatosság áll, közkedvelt angol nevén a *mindfulness*, melynek révén internethasználatunk szabályozottabbá válhat. Egy ilyen tudatosság alapján állíthatunk fel aztán magunknak egyfajta internetes „lelkitükröt” vagy „exament”.

1. Tudatosság – mindfulness: az internetes erények alapja

A tudatosság azt jelenti, hogy többé nem automatikusan használjuk a világhálót, nem kapcsolódunk rá kényszeres módon, hanem előre megfontoljuk, hogy miért, mi célból és meddig akarjuk használni. Cucci szerint az internetes tudatosság első lépése az, hogy odafigyelünk a testünkre, egészen pontosan a légzésünkre, mert a légzés minősége – nyugodt ritmusa vagy feszült visszatartása – sok mindent elárul arról, hogy mennyire vagyunk képesek tudatosan figyelni és cselekedni, mind az offline, mind az online életben.

A tudatosság egyben diszkréciót, vagyis megkülönböztetést jelent. Így kétszer is megdölgödjük, hogy mit, mikor és miért mondunk vagy teszünk közzé a világhálón, illetve hogy milyen portált és mi célból keresünk fel. A tudatosság és a diszkréció más erényeknek is a forrása, ahogy azt már a sivatagi atyák is felfedezték. Mózes apát²⁵ tanítása szerint a diszkréció mint megkülönböztetés minden erény szülőanyja, őre és szabályozója. A megkülönböztetésből fakadó tudatos internethasználat erénnyé tudja alakítani azokat az emberi szükségleteket, amelyekről fentebb szó volt: az önkifejezés, a megosztás és a kapcsolódás vágyát.

Így például ha az önkifejezés vágya diszkrécióval párosul, egyre jobban megtisztul az internetes érzelmi ömlengésektől és a felületességtől. Átjárja egyfajta józanság, visszafogottság és tisztelet elsősorban saját magunk és életünk misztériuma iránt, amelyet nem teszünk világhálós közprédára egy globális és beteges transzparencia nyomása alatt. A diszkréció révén a megosztás vágyának első kritériuma az lesz, hogy vajon mások számára hasznos és építő jellegű-e, ha magunkból, ismereteinkből vagy információinkból egyet s mást megosztunk velük, vagy pusztán csak egymás postaládáját és életét terheljük vele. A kapcsolódás vágyában gyakorolt diszkréció révén ugyanezeket a szempontokat fogjuk szem előtt tartani, illetve azt a lényeges kritériumot, hogy keressük az online kapcsolatok szimmetrikus offline megfelelőit, melyekben nem pusztán kapcsolódás, hanem találkozás történik.

25 J. CASSIANUS: *Collationes*, II, 4. Magyarul: *Az egyiptomi szerzetesek tanítása*, Pannonhalma–Tihany, 1998, p. 65.



A tudatosság segíthet abban is, hogy az internet többi kihívására is reagálni tudjunk. Így például az életritmusunk felgyorsulására, idő-, tér- és testérzékünk elvesztésére, a memóriánk romlására, a felületes olvasásra és megértésre, és számos egyéb problémára, amiről fentebb nem esett szó.

2. Néhány tanács az internetes tudatosság gyakorlásához

Cucci nyomán²⁶ néhány tanács is megfogalmazható az internetes tudatosság gyakorlásához, elsősorban számítógépes munkavégzés idejére. E tanácsok banálisan egyszerűek és ismertek, de talán nem árt újból és újból felhívni rájuk a figyelmet.

- Mindenekelőtt mérjük föl, milyen figyelemelvonó tényezőkkel kell számolnunk számítógépes-internetes munkánk során. Az e-mailek olvasása, hírportálok, *social network*ök felkeresése esetleg munkavégzésünkhöz tartozik, de nem feltétlenül. Sok esetben inkább figyelemelvonó források, amelyeket a munkavégzés idejére jobb kerülni.
- Számolva a munkavégzés során szükségszerűen lankadó tudatossággal, tervezzünk be előre szüneteket, melyek során fizikailag is elszakadunk az internettől, s valamilyen rövid, elsősorban fizikai tevékenységet végzünk (torna, rövid séta stb.). Ezek a rövid távú tudatos elszakadások egyenesen ösztönzik a kreativitást és azt a tudatot, hogy komolyan kell venni a feladatot, amelyet végzünk. A szellemi munkában a figyelem sokkal jobban fenntartható előre beiktatott szünetekkel és a munka helyétől való rövid, de hatékony elszakadással, mint internetes böngészéssel, zenehallgatással vagy játékkal.
- Tervezzük meg magát a munkavégzés menetét. Például: milyen írásokat, cikkeket, tanulmányokat, videót stb. kell letölteni a netről, illetve elolvasni vagy feldolgozni, hogy elegendő anyag összegyűljön egy saját cikk vagy tanulmány megírásához? Zárjuk le tudatosan a kutatás fázisát. Ez talán a legnehezebb, mióta a világháló megnyitotta előttünk a kutatási lehetőségek végtelen tárházát.
- Fontoljuk meg, nem jobb-e, ha az internetről letöltött anyagokat papíron kinyomtatva olvassuk el, még akkor is, ha ez látszólag nem környezetkímélő. A tapasztalat azt mutatja, hogy egy nyomtatott szövegen végzett munka (aláhúzás, jegyzetelés stb.) nagyobb nyomot hagy az emlékezetben, mint a képernyőn olvasott és esetleg preparált dokumentum. Bár ez nem bizonyított, véleményem szerint a nyomtatott anyaggal való közvetlen érintkezés jelentősen befolyásolja az olvasott szöveg interiorizációját, míg a képernyőn olvasott szöveggel csak „szemkontaktusunk” van, hiszen az érintés nem közvetlenül a szövegen történik, hanem a billentyűzeten keresztül.
- Ha lehet – és feladataink nem kényszerítenek rá –, kerüljük a *multitasking* jelenségét, vagyis az egyidejűleg végzett munkákat a neten is. A párhuzamos munkavégzés különösen szellemi munkák esetén tökéletesen kiszárítja és leblokkolja az elmét, és állandó halogatásra kényszerít. A számítógépen párhuzamosan megnyitott dokumentumok és mapák szinte maguktól kívánják a párhuzamosan megnyitott internetes portálokat is. Egyikről a másikra ugrunk anélkül, hogy akár minimális mértékben is felhasználnánk

26 Vö. G. CUCCI: *Paradiso virtuale o infer.net?*, i. m. pp. 76–80.

- az ott megszerezhető információkat. A felületesség eleve biztosított, s vele együtt a frusztráció is, tudniillik egyik munkát sem tudjuk tisztességgel befejezni.
- Legyünk tisztában saját internetes bioritmusunkkal, felismerve hogy a nap mely szakaszában vagyunk igazán produktívak, a világhálón éppúgy, mint az offline életben. Ne tékozzoljunk el ezeket az órákat, de ne is léptessünk életbe embertelen ritmusokat, nappallá téve az éjszakát és alvajáróként töltve a nappalt. A számítógépes, illetve internetes munka révén könnyen összemósodik bennünk a nappal és az éjszaka. A lefekvés idejét ezért nagy tudatossággal kell kijelölni, és jóval előtte kikapcsolni a gépet.
 - A net révén nemcsak a napszakokat, de a magánszférát és a munkavégzést is hajlamosak vagyunk összekeverni. A fentebb emlegetett teremtő bölcsesség és diszkréció itt azt jelenti, hogy a kettőt – amennyire lehet – elválasztjuk egymástól, akár különböző e-mail címek révén, akár az által, hogy máskor válaszolunk a személyes üzenetekre, mint a munkánk során kapott leveleinkre.
 - Jó lenne, ha a teremtéstörténet „munkaszüneti napja” felkelténé vágyunkat valami hasonlóra a digitális teremtett világban is. Ráadásul úgy, hogy az így nyert időt és figyelmet valós találkozásokra fordíthassuk. Hasonlóképp hasznos lehet, ha időnként „internetes böjtöket” tartunk, melyekben megnövekszik fogékonyságunk a csatlakozás nélküli kommunikációra Isten és az emberek világa felé.

3. Internetes „examen”

A fentebbi tanácsok általában az internetes munkavégzésre vonatkoznak. Lehet azonban egyfajta – az ignáci lelkiségből ismert – exament vagy lelkítükröt is összeállítani az internettel, illetve tágabb értelemben a kommunikációs eszközökkel kapcsolatban. Egy ilyenfajta examen segítségével rendszeresen visszatekinthetünk kommunikációs szokásainkra. Nem pusztán azért, hogy a kommunikáció világában való botlásainkat felismerjük és megbánjuk, hanem azért is, hogy meglássuk: hol van/volt jelen Isten számunkra ebben a világban? Ő, aki a kinyilatkoztatás révén maga az önközlés és a kommunikáció, hol hív megterésre, megerősödére vagy új utakra? A világhálóknak spiritualításra is szüksége van. Éppen ezért álljon itt végezetül egy szerzetesnevelő által összeállított internetes examen néhány gondolata és kérdése, melyek spirituális szempontból is erősíthetik a világhálón való tudatos jelenlétünket.

„Tapasztalatból tudjuk, hogy a visszatekintés segít távolságot venni, felismerni, kik vagyunk, s hogy Isten milyen módon van jelen az életünkben. A kommunikációs eszközökhöz fűződő viszonyom ennek a heti vagy havi visszatekintésnek a részét képezi. E viszony kapcsolatban áll a bennem lakó érzésekkel. Íme néhány kérdés, amelyet feltehetek:

- Mennyi időt szenteltem az információs és kommunikációs eszközök használatának az elmúlt héten vagy hónapban? Milyen céllal?
- Mit eredményeztek bennem: örömet, szomorúságot, lustaságot vagy apostoli dinamizmust?
- Inkább boldog vagy boldogtalan vagyok annak révén, ahogyan használom őket?
- Imámban beszéltem Istennek mindarról, amit ezeknek az eszközöknek a révén felfedeztem vagy kérdésként megfogalmaztam? Hálát adtam-e az ember nagyságáért, ami megnyilvánul ezekben az eszközökben?



- Az internetes oldalak, amelyeket felkerestem, segítettek élni a hitemet? Segítettek-e, hogy mindenben megtaláljam Istent?
- Megőriztem-e magamban egy benső teret?
- Ha az eszközökhöz való viszonyom rendezetlen, hogyan tudnám rendezni, saját magamat is rendbe szedve?

Ez a visszatekintés lelki beszélgetés tárgya is lehet. Gyakran jótékony hatású, ha egy kívülállóval – például lelkivezetővel – beszélünk róla. De a témáról folytatott beszélgetés keresztények között is lehetséges, hogy növekedjen a tisztelet, a párbeszéd és a barátság, amint XVI. Benedek is erre buzdított a társadalmi kommunikációs eszközök egyik világnapján.²⁷

Minden új korszak – s a világhálóval valóban új korszak született – nagyszerű lehetőségek és félelmetes katasztrófák csíráit hordja magában. Hogy hosszú távon inkább hasznunkra vagy kárunkra válik-e mindaz, ami a net révén kibontakozóban van, egyelőre el van rejtve a szemünk elől. A fejlődés tendenciái akkor világosodnak meg előttünk, és akkor van lehetőségünk e tendenciák befolyásolására, ha időt adunk magunknak a személyes és közösségi reflexióra mindazzal kapcsolatban, amit a világhálónak köszönhetően élünk vagy használata révén elszenvedünk. Ha a fentebbi néhány oldal révén erősödött bennünk a józan megfontolásra és megkülönböztetésre való igény, e tanulmány elérte célját.

A szerző jezsuita szerzetes.

Tibor Bartók SJ: The challenges of the internet and possible responses. *The study tries to enlighten the phenomenon of the internet and its impact on our lives from an interdisciplinary perspective. However, it is focused on the anthropological effects of the internet around some key concepts, such as space and time, learning, desire of self-expression, sharing, and connection. On a practical level, the study seeks to direct attention to the need of an ethic and a spirituality of the internet, both based on mindfulness.*

Keywords: *internet, connecting, sharing, learning, self-expression, mindfulness, examen.*

