

„A személyes jelenlét kiválthatatlan”

Greza Ferenc pszichiáter óvatosságra int, de optimista

Világunk és mi magunk is átalakulóban. Átmeneti korban élünk, amelyben egyre kevésbé kapunk támpontokat a jövőre vonatkozóan, és ez roppant bizonytalanná tesz bennünket az aktuális teendőinket illetően. Mely értékeinket tekintjük időtállóknak, az új nemzedékek számára átadandóknak, és melyek azok a megszokásaink, amelyeknek könnyű szívvel búcsút mondhatunk? Melyek az emberségünket fenyegető legkomolyabb veszélyek? Hogyan használjuk a technika által ma már szinte havonta felkínált új meg új eszközöket, hogy ne valljuk kárát? Mit tehetünk, hogy se maradiak ne legyünk, se felelőtlenek? Az internethasználat kapcsán naponta felmerülnek az efféle kérdések. Jó egy olyan szakembertől válaszokat kapni rájuk, mint Greza Ferenc pszichiáter, a Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Továbbképző Központjának a vezetője, aki a gondokat is jól látja, de az emberi természetben is nagyon bízik.

Az internethasználat egyre szélesebb körű elterjedése láthatólag családi, társadalmi, sőt antropológiai változásokhoz vezet, és úgy tűnik, még csak a folyamat kezdetén vagyunk. Rendszeresen szülő tanácstalan, hogy mit kezdjen ezzel. Aggasztónak tarthatjuk, hogy a gyerekek egyre korábban kezdenek netezni, mert ez társas tevékenységektől, az olvasástól, egészségesebbnek tartott játékoktól, a testmozgástól vonja el őket. De azzal is szembesülünk, hogy ha eltiltjuk őket a netezéstől, lemaradhatnak a kortársaikhoz képest. És életidegennek is tűnik, hogy egy korunkat ennyire meghatározó vívmány hatásaitól elzárhatnánk őket, kissé az amisokhoz hasonlóan, akik még ma sem használnak áramot. Ön hogyan tekint az internet társadalmi, pszichológiai hatásaira?

– Igyekszem kiegyensúlyozott álláspontot elfoglalni, mert úgy tapasztalom, hogy a közvélekedés is, a szakma is hajlamos időnként szélsőséges irányba elmenni. Buda Béla írta egyszer, hogy a modernizációs vívmányokkal szemben minden kor gyanakvó szokott lenni, miként arra is hajlamos, hogy ezeknek az ifjúságra tett negatív hatását felnagyítsa. És éppen ez történik manapság a digitális eszközökkel kapcsolatban. Az aggodalmak azonban nem is teljesen alaptalanok. Az antropológiai trendet illetően bizonytalanok vagyunk. Óvatosságra int, hogy egyszerűen nem ismerjük, nem ismerhetjük még az új eszközök hosszabb távú hatásait, hiszen egyelőre túl kevés idő telt el ahhoz, hogy a személyiségre, az egyes korosztályokra, a közösségekre gyakorolt hatásukat felmérhessük. Addiktív kockázatuk tagadhatatlan, viszont azt sem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy használatuk sokak számára jelent segítséget, biztosít támogatást. A mentálhigiénés online tanácsadás rendszere például – amelynek magyarországi elindításában jómagam is részt vettem – nehéz élethelyzetekben fontos kapaszkodó lehet. Úgy tűnik, a munkavégzés eszközeként kisebb a net rendszeres használatának kockázata, míg ha a szórakozásban is főszerepet kap, az már problematikus. Az egyre szélesebb körű netezésnek

a kommunikációra, a beszélt nyelvre is jelentős hatása van: kommunikáció-lélektani szempontból megfigyeléseim szerint egyszerűsíti, szegényíti azt.

Az eddigieket talán úgy summázhatnám, hogy mivel a net, a digitális kultúra megkerülhetetlenné, életünk részévé vált, deklaratív ítéletek és direktív intézkedések nem célravezetők vele kapcsolatban. Olyan fontos eszközt látok benne, amely kétségkívül előnyökkel jár, de kockázatokat is hordoz. Törekednünk kell ez utóbbiak csökkentésére.

A szülők a legjobbat akarják a gyermekeiknek, de nem feltétlenül tudják, mivel használnak, mivel ártnak nekik inkább, ha a netezésről van szó. Tapasztalatom szerint a net és a számítógépes játékok átvették a tévé szerepét: könnyen leültetik melléjük a gyerekeket, mert addig is „elvannak”. A gyerekek pedig nagyon könnyen rászoknak, gyorsan a függés jeleit kezdik mutatni. Gondot jelent az is, hogy ők sokkal jobban értik, „anyanyelvüként” beszélnek a net és az új meg új technikai eszközök nyelvét, mint a felnőttek, akik sokszor azt sem tudják, mitől akarják óvni – mitől kellene mindenképpen óvniuk – a gyermeküket, vagy mire adnak engedélyt. Mintha ezt a háborút már az előtt elvesztették volna, hogy belekezdtek. Ön mit tanácsolna, ha egy aggódó szülő kérné a tanácsát? Mely aggodalmak indokolatlanok, és melyek valóságok? Melyek a legokosabb óvintézkedések?

– Az eltiltás semmiképpen sem járható út. A szülőknek időt kellene szánniuk arra, hogy megismerjék az új eszközöket, megtudják, hogy mire jók, gyakorlatot szerezzenek a használatukban.

Ha a tanácsomat kérnék, azt felelném: bízzanak az emberi természetben; abban, hogy az emberi személyiség primer érzelmi szükségletei csak a személyes jelenlétben, a kapcsolatokban tudnak kielégülni, így a fiatalok, noha sok időt töltenek netezéssel, nem fognak végképp ott is ragadni. Internet-paradoxonnak nevezik azt a jelenséget, hogy a sok virtuális kapcsolattal legtöbbször kevés igazi kapcsolat jár együtt. Az embernek azonban valós kapcsolati térre, kötődésekre van szüksége, a személyes jelenlét kiválthatatlan. Így amikor a párválasztás, a családalapítás kérdései kerülnek a középpontba egy felnövekvő fiatal életében, nagyobbra fogja értékelni az ölelés, a csók, az együttlét erejét, mint a chatelést. A netezés ugyanis nem csökkenti, sőt még erősíti is ezeket a szükségleteinket. Még bizonytalan, de azért reményre okot adó adat, hogy mintha már kezdene lecsengeni a nagy boom; a közösségi oldalak használatát illetően mindenképpen.

Okos óvintézkedésnek tartom az időplafon meghatározását, az eszközhasználat észszerű mérséklését; azt, hogy öt-nyolc-tíz óra hosszát semmiképpen ne engedjék a fiatalokat a neten lógni, játszani. Jó az is, ha a szülő együtt netezik a gyermekével, és így együtt találják rá a nethasználat előnyös oldalaira. Megerősítő élmény lehet például egy kirándulást családias hangulatban online megtervezni.

A net egyes tartalmainak, az ott fórumot találó bizonyos értékrendszereknek a káros voltával viszont mindenképpen foglalkozni kell; ezek korlátozása, a kérdéses oldalak blokkolása állami feladat. Társadalompatológiai vonatkozása a kérdésnek, hogy míg a politikusok gyakran aggódnak az internetes korosztály jövőjéért, mindenki tudja, hogy a net a megfigyelés, az adathalászat, a piacutatás eszköze, amelyet kereskedelmi vagy egyéb érdekből ma már rutinszerűen használnak, méghozzá azért, hogy az annyira féltett ifjúságot célzott

reklámüzenetekkel bombázhassák. Vagyis ebből a szempontból erős kétarcúság, kétszínűség jellemzi a társadalmainkat.

Vannak-e olyan egyértelmű kockázatok, amelyek ellen sürgős és határozott fellépést tart szükségesnek? Szóvá tesz-e már a szakirodalom olyan veszélyeket, amelyekkel kapcsolatban nincsenek többé kérdőjelek?

– Mint már említettem, a függőségi kockázatot egyértelműnek tekinthetjük. Az is nagyon valószínű, hogy bizonyos játékok az agresszió jelentős fokozódásához vezethetnek. A kiegyensúlyozott álláspont azonban szerintem az, hogy sohasem az eszközökben rejlik a probléma, hanem a konkrét emberben és a kapcsolatrendszerében. Még nem volt elég időnk arra, hogy az új eszközöket megtanuljuk helyesen használni. Ám az eszköznek nem érdemes nekimenni, mert az visszaüt.

Pszichiáterként sokkal jobban szeretem a kapcsolati, a segítői nézőpontot hangsúlyozni, ezért mindig arra hívom fel a figyelmet, hogy rengeteg ember számára információforrás és mentőöv az internet.

A megoldás az lehetne, ha a szülők kezdettől fogva megfelelően nevelnék a gyermekeiket, és bevezetnék őket a digitális eszközök okos használatába, ahelyett hogy az „elektromos dajka” szerepét bíznák a mobiltelefonokra, a táblagépekre és a játékkonzolokra.

Szintén a jelenség kétarcúságára és a jó nevelés fontosságára ébreszt rá az, milyen pozitív hatással lehet a bontakozó gyermeki kreativitásra, ha egy tízéves gyereket arra ösztönzünk, hogy készítsen fényképeket, videót, vágjon össze egy filmet ajándék gyanánt. Az alkotás örömeivel ajándékozhatjuk meg így, amelynek még a terápiás hatásai is jól ismertek. Ehelyett mit tapasztalunk? Hogy a fiatalok megfelelő iránymutatás híján nemegyszer kompromittáló felvételeket készítenek egymásról és töltenek fel a netre. Pedig még az iskolai oktatás részévé is nagy haszonnal lehetne tenni a film- vagy a videointerjú-készítést.

Ön szerint milyen irányai, hatásai valószínűek az internethasználat egyre szélesebb körű, mindennapjainkat egyre jobban meghatározó voltának, például annak, hogy már két-három éves gyerekek is rutinszerűen neteznek? Hogyan változunk ennek, a virtuális térbe „költözésünknek” a hatására? Mely pontokon kellene nagyon határozottan megálljt parancsolnunk az internet átalakító hatásának, hogy ne sérüljünk emberségünkben?

– Fontos alapvetés, hogy a képi információk és a szavak összekapcsolása belső képek felidézésével jár együtt, és ez a fázis fejlődés-lélektani szempontból roppant fontos. A tévéképernyőről, okostelefonból készen kapott képek gátolják ezt a fejlődést, ezért a három-négy éves kor előtti találkozás a digitális világgal káros, tilalmas a gyermek számára. Az amerikai gyermekgyógyászati akadémia már a kilencvenes években leszögezte ezt. A fogalmi rendszer, az intellektus szegényessége, önállóan felnőtté válás, depresszió, tanult tehetetlenség lehet a következménye, ha mégis megengedjük. Mert a gyerekek akkor ahelyett, hogy a közvetlen tapasztalásra nyílna módjuk, kész modellek alapján fogják megismerni a világot.

Ki adja oda a gyerekeknek ezeket az eszközöket, ki mutatja meg nekik, hogyan kell őket használni? A szülők felelőssége megkerülhetetlen, elsősorban az ő feladatuk a kultúra átadása. Ha okosan élnek a lehetőséggel, úgy avatják be a digitális kultúrába gyermekeiket, mint ahogyan a mesékkel, versekkel korábban magába a kultúrába.

Mint „digitális bevándorlónak” mindmáig jóleső emlékem, amikor a kilencvenes évek második felében először sikerült a nyaralásunkat a szobából, a számítógép előtt ülve megszerveznem, előkészítenem. A szülők is az énhatékonyság hasonló élményeivel ajándékozhatják meg a gyermekeiket, ha jó kalauzaikká válnak a net világában.

A netezés egyik oldala az az egészen bámulatos változás, hogy olyan ismerőseinket is egész könnyen elérhetjük, akikkel korábban csak komoly szervezés révén tudtunk összekapcsolódni, vagy mert a Föld túloldalán élnek, vagy mert mozgáskorlátozottak, vagy csak mert egyszerűen nem szoktunk összejárni, nem keresztezik egymást az útjaink. Ennek alapján építően, sőt forradalmian kellene hatnia a kapcsolatainkra, mégis gyakran halljuk, hogy bajt okoz e téren. Miért, hogyan? Mit tesz velünk, ami rosszul hat a kapcsolatainkra?

– Ez ügyben már sokunknak vannak meghatározó élményeink. Én például a közelmúltban egy kávézóban üldögélve észrevettem, hogy a szomszéd asztal mellé leülő négy fiatal felnőt, két nő és két férfi, ráadásul talán két szerelmespár fél óra hosszat egyetlen szót sem szólt egymáshoz, mert az okostelefonjaikba temetkeztek. Még az is lehet, vélekedett egy ismerősöm, hogy egymásnak üzengettek a neten.

A kulcsfogalom a virtualitás, mert azok a kapcsolatok, amelyeket a virtuális térben, a közösségi oldalakon tartunk fenn, nem ugyanabban az értelemben kapcsolatok, mint amelyeket az ember évezredek óta ápol. A virtuális tér szívóerőt fejt ki; arra készit, hogy töltsen fel tartalommal, mutassam meg magam. Például beülök egy kávézóba vagy elutazom valahova, és képet küldök magamról, hogy a többiek tudják, hol vagyok. Miért? Mi ennek az értelme? Milyen szükséglet jelenik meg ebben? A virtuális tér mintha az énhatárok, az identitás gyengülése, sőt feloldódása irányában hatna, az intimitást pedig gyengíti. A másokhoz kapcsolódás vágya valós szükséglet, de ezen az eszközrendszeren az intimitás feloldódásával társul, ami kedvezőtlenül hat az identitásfejlődésre, és sérülések kockázatával is jár. De szerencsére nemegyszer spontán öngyógyítási folyamat indul be, segíti továbblépni az érintetteket.

Egyszer megkeresett egy huszonéves fiatalember, aki alacsony önértékelésű lévén gyakran szorongott a páros kapcsolati helyzetekben. Már hónapok óta dolgoztunk a problémáján, amikor feljelentkezett egy párkereső oldalra. Mivel rengeteg választ, érdeklődő levelet, pozitív visszajelzést kapott, úgy vélte, a problémája megszűnt, és úgy döntött, nem jön többször. Ám egy-két hónap múlva újra megjelent. „Több lánnyal is sikerült időpontot egyeztetnem, találkoznom, ám amikor egy presszóban leültem valamelyikükkel, majdnem egy órán át csak hallgattunk” – panaszkolta. Ami számomra azt üzeni, hogy a virtuális térben meg lehet ugyan teremteni egy kapcsolat lehetőségét, ám aztán élni is tudni kell vele. A kapcsolati természetű nehézség a valós helyzetben mindenképpen elő fog jönni.

Hallottam egy szellemes mondást: „A világ az, amit akkor látsz meg, ha felnézel az okostelefonodból.” Gyakran hallani azt a bölcsességet is, hogy aki mindig a gép előtt ül, vagy

mindeniütt a telefonjába temetkeznek, az magát az életet véti el. De igaz ez még? Egyre több olyan ismerősünk van, aki még akkor is a neten lóg, ha elvileg azért találkozott velünk, hogy beszélgessünk. Mi lesz akkor, ha lassan a netre tevődik át szinte minden emberi aktivitás? Ennek már ma is komoly jelei vannak. Sokan gondolják úgy, hogy aki nincs jelen a neten, nem is igazán létezik. Mi lesz, ha a virtuális világ végleg magába szippantja az új nemzedékeket, és bennünket már egy évtizeden belül őskonzervatív kövületeknek fognak nézni a netlakók?

– A netes aktivitás funkcióját kellene megérteni. Igen, szerintem is kimarad az életből, aki ideje jelentős részét a neten tölti, de azt is tudom, hogy közben az életet keresi! Valamilyen hiányt próbál betölteni a neten keresztül. A közösségi oldalakon való jelenlét olyasmi, mint egy személyes múzeum, önreprezentációs csomag. A fényképeim, a gondolataim, a velem történő események közzététele mögött az önmegmutatás és az elfogadottság vágya munkál; ez annak tesztelése, kinek a számára vagyok fontos.

Úgy tapasztalom, ezek a vágyak a serdülőkből a legerősebbek, ezért az a legfontosabb, hogy a szülők mennyire tudják kielégíteni a gyermekük elfogadottság iránti szükségletét. A kulcs tehát a szülő-gyerekek kapcsolat. Az internetes világ kockázatai nem az internet, hanem a valós kapcsolatok terében kezelendők, ez egészen biztos.

Hogy önmaguk közszemlére tétele hogyan hat a fiatalokra hosszabb távon, ma még nem tudjuk.

Vannak-e eredendően káros hatásai a netezésnek, vagy csak bizonyos meghatározott módjai tekinthetők annak? Ki-ki a maga életében hogyan törekedhet, és társadalmi szinten hogyan lehetne törekedni arra, hogy a romboló tendenciák ne uralkodhassanak el?

– Még egy pisztoly is semleges eszköz csupán, bár szokták mondani, ha ott van a színpadon, előbb-utóbb el fog sülni, mert felszólító jellege van az otlletének. De az is biztos, hogy az emberi cselekvés hatókörén kívül nem sülnhet el! A döntő mozzanat a netezés szempontjából is az, hogy kik használják: egy érett személyiségű ember számára nem jelent gondot. A gyerekek viszont kétségkívül veszélyben vannak-lehetnek. Az érdeklükben tenni kell: a függőség megelőzése, gyógyítása és internetes alapismeretek oktatása iskolai keretekben egyaránt szükséges lenne. Az utóbbin azonban nem technikai tudnivalók elsajátíttatását értem, hanem a kommunikáció-lélektani hatások ismertetésére és a kreatív használat megtanulására szolgáló órák bevezetését. Fontos lenne az is, hogy minden negatív hatás esélyét, így az uszításét, az emberi méltóságot sértő, gyalázkodó megnyilvánulásokét a minimálisra csökkentjük, ha pedig mégis sor kerül rájuk, ne maradjon el a felelősségre vonás.

A szülőknek korlátozniuk kell az agressziót serkentő játékok használatát. Segítséget kellene kapniuk a tájékozódásban, hogy megtudhassák, hogyan hat a gyerekek személyiség-fejlődésére a nethasználat, hogy az aggodalmaskodáson és a sajnálkozáson túllépve képesek legyenek tenni is gyermekeik lelki egészsége érdekében.

Vannak úgymond divatos témák a netezéssel kapcsolatban, ilyen a sokat emlegetett cyberbullying (magyarul netes zaklatás, megfélemlítés) vagy a netfüggőség. De ezeket mintha

legtöbbször az egészségből kiragadva, a net életmódunk egészét átalakító hatását figyelmen kívül hagyva tárgyalják. Mit gondol, ezek a káros jelenségek mennyiben netspecifikusak?

– Az online térben nagyon kitágul, sőt parttalanná válhat a megfélemlítés lehetősége: huszonnégy órán át és otthon is fenyegetheti az érintett fiatalokat, míg a Pál utcai fiúk esetében vagy a mi gyermekkorunkban ez még pontszerű élmény volt. Jöttek a Pásztorok a Múzeumkertben, és félni kellett tőlük, de tudni lehetett, hogy előbb-utóbb el is mennek majd, és véget ér a lidércnyomás. A neten viszont könnyen hosszú időn át a fiatalall maradhat, és kisebb a kontroll lehetősége is.

De hadd hangsúlyozzam újra: a net csupán egy felület, amelynek minden egyes elemét így is, úgy is lehet használni. És úgy tapasztalom, sok fontos proszociális esemény színtere, aminek nagyon örülök. Nemrég éppen meccsnézéshez készülődtünk a fiammal, de meglepetésemre nem tartott velem, mert egy közösségi oldalon az osztálytársaival éppen a pedagógustüntetések kapcsán előállt helyzetet vitatták meg, és fontosnak érezte, hogy „jelen legyen” ezen a megbeszélésen, közölhesse a véleményét. A kapcsolattartásnak ez a csatornája lehetővé teszi, hogy ki-ki korábban ismeretlen módon lehessen közéletileg aktív.

Páratlan lehetőséget jelent az is, hogy a Károli mentálhigiénés szakirányú képzésén négy országban: itthon, Felvidéken, Erdélyben és Kárpátalján végzett körülbelül ezer szakember a Buda Béla Mentálhigiénés Forrásközpont online felületén rendszeresen konzultálhat egymással; olyan kollégák, akik egyébként távoli lakóhelyük miatt valószínűleg soha nem is találkozónának. A napokban én is részt vettem ott egy ötfős online esetkonzultáción, ami jól mutatja, hogy ez nemcsak elvi lehetőség, hanem már jól bevezetett módja a szakmai kapcsolattartásunknak.

Az ön számára, személyes életében és tanárként, pszichiáterként, mentálhigiénés szakemberként milyen szerepet játszik az internet? Hogyan tanulta meg az elmúlt évtizedekben, hogy miként helyes viszonyulnia hozzá? Hogyan segíti a munkáját?

– 1996-ban vagy '97-ben írtam-kaptam az első e-mailemet, aztán fokról fokra belejöttem a számítógép-használatba, és rendszeres netezővé váltam. A gép és a net is alapvetően munkaeszköz a számomra, így ha elfogadnám, amit a feleségem állít, hogy a munkaalkoholizmus hatásán táncolok, meg kellene ijednem, hogy az internetfüggés hatásán is. Ám mivel nyáron akár hetekig is megvagyok netezés nélkül, nem aggódom.

Jóval kisebb részben a szórakozásom eszköze is a net, mert szeretek online sakkozni a hálón éppen fent lévő sakkbarátokkal. Legutóbb például argentin, amerikai és román ellenfelem volt. Mindhármukat megvertem, így szépen gyarapodtak a pontjaim.

Szakmailag is sok közöm van a netes jelenlétéhez: 2000-ben benne voltam abban a munkacsoportban, amely megtervezte, majd megvalósította a *necc.hut*, azt a serdülőknek szóló, közel tíz éven át működő mentálhigiénés portált, amelynek az online tanácsadás is szolgáltatása volt. Nagyon frissek voltunk, mivel még az USA-ban is csak a kilencvenes évek derekán indultak az első online mentálhigiénés tanácsadó oldalak.

Elméleti síkon is nagyon érdekel a téma. Például az a kérdés, hogyan lehet képes a tanácsadó a segítséget kérővel neten keresztül személyes kapcsolatot kialakítani. Jó

tapasztalataink vannak e téren. Három egyetemen, a Károlin, a debrecenin és a szegedin felkészítettem, mostanában pedig szupervizorként segítem a hallgatóknak szóló online mentálhigiénés-életvezetési tanácsadó szolgálatok stábjait. E programok ma is működnek, a módszer hatékonynak tűnik. Fontos mérőföldkő lesz, hogy idén ősszel a Károli Gáspár Református Egyetemen elindítjuk az online mentálhigiénés tanácsadás szakirányú továbbképzést.

Milyen az online mentálhigiénés tanácsadás nemzetközi megítélése? Polgárjogot nyert már? Mert gondolom, a legkevésbé sem magától értetődő, hogy a kapcsolattartásnak ez a módja, ha kizárólagos, valóban komoly szakmai munkát tesz lehetővé, hogy az offline találkozókkal összevetve valóban teljes értékű lehet.

– Ez ma külföldön már roppant elterjedt, és nálunk is egyre népszerűbb, bár az is igaz, hogy a minőségbiztosítása Magyarországon még nincs kidolgozva. Nálunk ma még boldog-boldogtalan végezhet ilyen munkát speciális felkészítés, kiképzés nélkül. A szakindításával ezen a helyzeten is változtatni akarunk.

Ami a kizárólag online kommunikációt mentálhigiénés összefüggésben illeti, annak az az alapjellemezője, hogy mivel egy géppel nem lehet kommunikálni, a másik felet el kell képzelni, ami felerősíti a projekciós mechanizmusokat.

Az online kommunikációt és tanácsadást intenzíven kutatják, a tanácsadóknak nemzetközi szakmai szervezetük is van már, és általános a konszenzus arról, hogy e segítségi mód önmagában is megáll. De az „is, is” megoldások is népszerűek. Például az, hogy online indul a terápiás kapcsolat, majd offline-ra vált, vagy hogy vegyítik egymással a kettőt, esetleg az, hogy egy offline terápia „levezető” szakasza már online zajlik.

Kiss Péter

