

„A legjobb arra rákérdezni, mi helyett netezik valaki”

Frankó András, a Fogadó Pszichoszociális Szolgálat vezetője
családokban gondolkodik, de senkit nem ment fel

Gyakoribb, hogy a fiatalokat féltjük, mint hogy magunk miatt aggódnánk és önkritikusak lennénk, noha tőlünk kapják a világukat, és nagyrészt a mi hiteltelenségünk, képmutatásunk áldozatai. A netezés kapcsán különösen is így van ez. Ha mi netezünk, az fontos, komoly, elodázhatatlan kötelesség, ha ők, akkor biztosan tanulás helyett csinálják, és valami haszontalansággal foglalkoznak. A Magyar Máltai Szeretetszolgálat pszichoszociális szolgálata, a Fogadó vezetője családokban gondolkodik, közvetíteni igyekszik, és nem részrehajló egyik irányban sem. Ha vele beszélgetünk, színes példák sora révén szembesülünk azzal, hogyan hatnak egymásra a nemzedékek, hogy kinek mi a felelőssége, és közben ötleteket kapunk ahhoz, hogyan lehetnek együtt boldogok.

Amikor az eszközeinktől való függésről, az online és offline világ közötti kapcsolatokról töprengünk, gyakorta eszünkbe juthatnak olyan élethelyzetek, amelyekben komoly gondot okozott, hogy nem tudtunk másokkal kapcsolatba lépni vagy valamilyen információhoz hozzájutni. Nemrég például egy kirándulótársunk, aki nem bírta már a gyaloglást, és Királyréten várt bennünket, míg mi felmentünk a Nagy-Hideg-hegyre, körülbelül hat óra hosszat semmit sem tudott rólunk, mert a mobiltelefonját a közös kocsiban felejtette. Teljes bizonytalanságban volt, és már jobban aggódott értünk, hogy nem ért-e valamelyikünket baleset, mint mi érte, hogy hol lehet, hazament-e vonattal, vagy halálra unja magát a kocsma-vendéglő-múzeum háromszögben. „Béna kacsává” vált a mobilja nélkül.

A többségünk mára hozzá hasonlóan úgymond függővé vált a mobiltelefonjától. Félelbernek érezzük magunkat nélküle, pedig húsz éve még talán azt sem tudtuk, mire lenne nekünk az jó. Megváltozott a világ, és bennünket is átalakított. Egyre inkább szimbiózisban élünk a technikai eszközeinkkel. Erre az alaphelyzetre milyen érzésekkel tekint, akár magánemberként, akár szakemberként?

– A technika új és újabb eszközei az én életemben is ugyanúgy ott vannak, mint mindenkiében. Például a telefon, amit ön a példájában említett, de ami ma már a legkevésbé telefon, annyi minden egyebet tud még. Szeretem, értékelem ezeket az eszközöket, noha tisztában vagyok azzal, mennyire „megtanultuk” miattuk nem megszervezni az életünket, vagy azzal, hogy mennyire türelmetlenné tettek bennünket. Miattuk van, hogy ma már nehezen viseljük el, ha valamire, például egy SMS-re vagy chates reakcióra többet kell várunk egy-két percnél. A tendencia, amelyet jeleznek, megállíthatatlan, viszont nincs időnk megtanulni, hogyan kell együtt élnünk velük, annyira gyors a változás. Mire megtanulnánk, már újabb kütyü jelenik meg a piacon. Számítógépeket hordunk a zsebünkben, wififüggők lettünk, az internettől elzárva már létezni sem tudunk. Én például GPS-t

használok, és nagyon értékelem, hogy az általam választott rendszer, amely a többi autós információit is becsatornázza, hozzásegít, hogy mindig a legjobb útvonalat tudjam választani, vagy figyelmeztet, ha traffipax van a közelben.

Keresőprogramok nélkül meg sem tudnánk már lenni. A tempó elkápráztató: pár másodperc alatt több millió találat! És ez átalakítja az életünket. A Károlin nemrég arról vitatkoztunk a tanártársakkal, hogyan ítéljük meg azt, ha egy szakdolgozat hivatkozásai csak online forrásból származnak. Arra jutottunk, hogy már nem követelhetjük meg a hallgatóktól kizárólag a könyvtári kutatást. Múltkor pedig nagyon elcsodálkoztunk, amikor egy szakdolgozatíró egy csak offline létező, a hatvanas években kiadott könyvet bányászott elő a könyvtárból.

Ami a szakmai szempontokat illeti: ezeknek az eszközöknek magas az addiktív potenciáljuk; a cigarettához hasonló. Gyorsan rájuk lehet szokni, és mivel nagyon komfortosan kiszolgálják bennünket – mind színes-hangos, „fűt, zenél, világít” –, egyszerre szolgálják a kényelmünket és növelik a lustaságunkat, kényelmességünket.

Hatalmas üzletről van szó: tömegtermékek készülnek elérhető áron, és profi szakemberek ezrei dolgoznak világszerte azon, hogy minél többeket tudjanak megszólítani, hogy egyre többféle érdeklődési kört kiszolgáló alkalmazások készüljenek, köztük rengeteg ingyenes is. A lehalászott netes adataim alapján pedig mindig új ajánlatokat kapok, hiszen tudják, mik az igényeim, milyen az érdeklődési köröm.

A felkínált lehetőségek igényeket, de nem feltétlenül szükségleteket elégítenek ki. Az üzleti cél a potenciális ügyfelek igényeinek szükségletekké változtatása. Húsz éve másképpen szerveztük az életünket, mert nem voltak még olyan szükségleteink, mint amilyeneket az új eszközök kialakítottak bennünk. A folyamat öngerjesztő. A szenvedélyre, függőségre való nyitottságunk már eleve meglevő adottság, de az is igaz, hogy a mobiltelefon és a számítógép rengeteg olyan probléma, feladat megoldásában segít, ami nélkülük egyáltalán nem is létezne.

Ha egy amúgy szeretetben élő család az üdülésére tekintélyes gépparkkal: laptopokkal, tabletekkel, játékkonzollal indul el, és a technikai eszközeikhez való ragaszkodás láthatólag közös jellemzőjük, önben aggodalom ébredne-e velük kapcsolatban? Mitől függ, hogy csupán átlagos XXI. századi családnak tekinthetjük-e őket, vagy aggódnunk kell a gyerekek jövőjéért?

– Egy apa nemrég elhozta hozzám sokat netező fiát, hogy állapítsam meg, internet-függő-e, és felháborodva elmesélte, hogy egyszer egy olyan családnál vendégeskedett, amelynek tagjai még ebédnél is tableteztek. Mire én ezt kérdeztem tőle: „Miért, a maga fiának ki vette a számítógépet?” Gyakori hiba, hogy magunkra, a saját szokásainkra nem látunk rá. Én is így jártam a minap: éppen képet választottam egy olyan írásomhoz illusztrációul, amely attól óvott, hogy túl korán rászoktassuk a gyermekeinket a netezésre. Egy laptopja mellett ülő, térdén a gyermekét tartó apukát ábrázolt. Miközben ezzel foglalkoztam, a négyéves kisfiam odajött hozzám, és az ölembe ült. Hirtelen eszembe jutott, hogy most akár én is lehetnék a cikkem illusztrációja.

A kérdésére nehéz válaszolni, mert azt kérdezi, aggódom-e. Mi miatt kell aggódnia? Nem tudjuk, mert nem tudjuk, mi fog történni. Aggódnom amiatt, hogy az új nemzedékek már nem fogják megélni, amit én annak idején, például mert nem fognak olvasni, míg az



én fantáziámat gyerekként leginkább az olvasás mozgatta meg. De hát az én szokásaim is átalakulnak – ma már én is kevesebbet olvasok, mint korábban. Mert nehezebb, mint filmet nézni. A függés veszélye kétségtelen, de a riogatás sem helyes, mert egyoldalúan csak a lehetséges negatívumokat hangsúlyozza.

A gyerekeknek kontrollra és támogatásra van szükségük. A kicsiknek ne legyen külön számítógépük; fontos, hogy tudjuk, mikor mit csinálnak, és hogy ne veszítsük el velük a kapcsolatot.

Élnek vagy visszaélnék a technikai eszközökkel? Függővé válnak-e tőlük, vagy a netesek mellett rátalálnak offline kapcsolatokra is? A kirándulós példájáról jut eszembe: a természet néhány tízezer éve a környezetünk már, a kirándulás „természetünkhöz illő”. A legmodernebb technikai eszközök viszont még csak rövid idő óta vesznek körül bennünket, így nehéz jóslni.

Beszélgettem egy netfüggő fiúval, és igyekeztem vele megértetni, mennyire más a Mátra-élmény, ha a hegyekben kirándulok, erdei illatot érzek, elfáradok, megküzdök az elemekkel, és még napokig izomlázam van utána. Mire ő: „De a neten szebb képeket nézhetek róla, mint a helyszínen, és úgy jóval kényelmesebb is.” Nem hiszem, hogy ez vagy-vagy kérdés. Az online és az offline „üzemmód” remekül megfér egymás mellett, és mindkettőre él bennünk igény. A lényeg az egyensúly lenne.

Egy anyuka, amikor rájött, hogy tizenkét-tizenhárom éves fia függő lett, elzárta előle a gépet. A srác rémesen szenvedett, a falat rugdosta, elvonási tüneteket produkált. De aztán enyhültek a gondok, a harmadik héten már focizott, és egyébként is remekül feltalálta magát. Egy másik függő fiút a nagybátyja külföldre vitt, ahol nem voltak kütyük, de ez ott egyáltalán nem zavarta, sokat kirándult. Ám amikor hazajött, visszaszokott a gépezésre. Ez arra mutat rá, hogy óriási a környezet befolyása. Olyan környezetet kell a gyermekeink számára biztosítanunk, amely vonzó alternatívákat kínál. Ám ez biztosan nem megy magától, energiát kell szánnunk a megteremtésükre.

Nagyon nem helyeslem, ha a gyerekeknek saját tévéjük, laptopjuk van a szobájukban. Rossz vért szül, ha nem tudjuk, mit néznek, például agresszív vagy pornográf tartalmak káros hatásainak lehetnek kitéve. Meg kell védenünk őket ettől. Nem szabad olyasminek előfordulnia, amiről egy apuka beszámolt nekem: hogy a gyerek kizavarja a szülőt a szobájából, hogy egy tízéves gyerek irányítson. Az nem az ő szobája! A gyerekeknek arra van szüksége, hogy megtudja, hol a helye, és ezt csak mi, szülők mutathatjuk meg neki. Különböző kontrollálhatatlanná válik, ami neki sem, nekünk sem jó.

Egy pszichológus lány ijedten nézett rám, amikor erről beszéltem neki, és így reagált: „Úgy gondolom, te az apa helyében agresszív lettél volna a gyerekekkel, amikor ki akarta zavarni a szobájából.” Szerintem azonban ebben a történetben a gyerek agressziója a hangsúlyos, és nem az arra reagáló szülőé. És egyébként is úgy gondolom, hogy nem kell egy szülőnek a szelíd és alázatos szívű Jézust játszania, a saját haragjától megijednie, ha az a harag valóban indokolt.

Óriási gond, hogy a digitális játékok beszipantó hatása gyakran már az első használatnál látszik: rémesen nehéz a gyerekekre parancsolni, hogy hagyják abba. Rémítőnek is láthatjuk, hogy már egészen kicsi, három-öt éves gyerekek milyen magától értetődő módon nyomogatták a gombokat, feledkeznek bele a virtuális valóságba, szakadnak ki aktuális környezetükből.



Érdekes módon ebben épp az szokott igazán ijesztő lenni, hogy ezek a fiatal gyerekek sokkal profibbnak látszanak a virtuális játékok világában, mint a való világban lehetnek, hiszen ránézésre félennek, esetlenek, gátlásosak.

– Az efféle kontrasztot roppant aggályosnak látom. Tud-e a gyerek az életben is úgy működni, mint a virtuális világban? A függés esélye sokkal nagyobb azok esetében, akik nem. Veszélyes, ha a játék iránti szenvedély már ilyen kis korban kialakul. Az egyensúlyt, a harmóniát csak a szülő teremtheti meg. A másfél éves kislányom már simogatja az okostelefont; tudja, mit kell rajta megnyomni, és hízeleg, hogy megkapja. De nem kapja meg.

Én legtöbbször pokolba kívánom ezeket a játékokat, és legszívesebben kizárnám őket minden gyerek életéből, de oly erős a jelenlétük, a vonzerejük, hogy ez lehetetlennek tűnik. Néha már-már ab ovo, elkerülhetetlenül addiktívnak tűnik a gyerekeknek a virtualitással való találkozása, és csaknem elfogadhatatlannak, hogy egyáltalán ilyen játékokkal játszanak. De a szellem már kiszabadult a palackból. Mit lehet tenni annak érdekében, hogy ne váljon a jelenlétük meghatározóvá az életükben?

– A gyerek, ha tehetné, egyfolytában csak csokit és cukrot enne, amikre nagyon rá lehet kattanni, mert örömhormont szabadítanak fel. A szülő mégis korlátozza ezek fogyasztását. Nemrég gyermekorvosnál jártunk, aki megütközött azon, hogy mi a gyermekeink teájába nem teszünk cukrot. „Nem is tea az, amiben nincs cukor” – jelentette ki megfellebbezhetetlenül. Pedig a mi gyerekeink számára éppen az a természetes, hogy nincsen benne. Cukorfüggővé tenni éppúgy helytelen a gyereket, mint csak kaláccsal etetni. A szülő feladata a korlátozás, a határok megszabása. A gyerekek olyan befolyásolhatók! Tudjuk, hogy jó és rossz irányban egyaránt így van ez. Jó hatással van rájuk, ha a szülő részéről következetességet tapasztalnak. Egy hároméves gyereknek sem igénye, sem szüksége nincs még tabletezésre, ezért nem tartom helyesnek, ha megengedik neki, lehetővé teszik számára.

Később viszont sok nélkülözhetetlen tudás, így a felismerő-, a stratégiai és a döntési képesség fejlesztésében fontos szerepük lehet a számítógépes játékoknak. A huszonéves nagyfiam például egyszerű autós játékokkal játszott kamaszként, míg az agresszív játékokat nem engedtem neki; utált is rendszeren emiatt. Aztán nemrég összemerte a tudását egy nálánál sokkal többet játszó barátjával, és kiderült, hogy ami neki fél óráig tart, az a barátjának csak két percig. De hogy feltétlenül szükség van-e ezen képességek fejlesztésére, hogy ezek híján hátrányba kerülnek-e a gyerekek a kortársaikhoz képest, azt nem tudom. Mi vidéken lakunk, így az én gyermekeim számára a kert, a homokozás, a biciklizés, az állatok jelenléte a természetes. Persze később majd a számítógépes fortélyokba is bele kell jönniük, de ezzel a gyerekeknek soha nem szokott gondjuk lenni. És egész más az, hogy alkalmas életkorban bevezetjük őket a számítógép világába, mint az, hogy kis túlzással a gépre mint „elektromos dajkára” bízunk a gyermekünk nevelését.

Nehezen feloldható ellentmondás, hogy noha a közösségi oldalak a kapcsolatokról szólnak, a kapcsolatok elsivárosodásától, félrecsúszásától féljük miattuk a gyerekeket. Mi gyerekkorunkban még elmentünk egymáshoz, vagy csavarogtunk iskola után a többi gyerekkel, ezt

tartjuk „normálisnak”. Mi okozza, hogy az új kapcsolattartási formák nem tekinthetők egyszerűen a mai viszonyok leképeződésének, hanem problémaforrásokká váltak? Hiszen talán mi is neveltünk annak idején a nagypapánkon, aki a lendkerekes autónkat látva rosszállóan azt mondta, neki még a rongylabda is jó volt gyerekkorában.

– Igen, a közösségi oldalak paradox módon éppen a személyes kapcsolatokat, azok mélységét teszik kérdésessé. Egy valódi kapcsolatnak kockázatai vannak, egy mély személyes beszélgetés fárasztóbb, mint posztolni – de az értékét is éppen ez adja. Egy kirándulás is fárasztó, de amikor utána végre leülhetünk, jóleső fáradtságot érzünk. Elégedettek vagyunk, mert valamit igazán csináltunk, végigcsináltunk.

Megmarad-e a fiatalokban a mély beszélgetések igénye? A Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadójában újra meg újra megtapasztalom, hogy igen. Fontos számukra valaki, aki odafigyel rájuk; csaknem mindegy is, ki az; szeretnék feltárni a benső világukat. A Facebookon mégis inkább csak a felszínt kapargatják.

De ne értsen félre: a Facebook csak egy felület – a baj velünk van, és azzal, hogyan használjuk. Tudnunk kell magunkat fegyelmezni, és ehhez figyelniünk kell magunkra, hogy igényesebbek legyünk. Amihez mindig is pluszenergiára volt szükség. Nem lehet csak *Rejtőt* vagy csak *Dosztojevszkijt* olvasni, arányt kell köztük tartani, képezni. És ez a szülők feladata. A facebookos felszínesség kinőhető, ha megvan hozzá a családi háttér. A gyerekek általában olyan zenéket szeretnek hallgatni, amik a szüleik számára elviselhetetlenek. Mégis meg kell őket hallgatnunk, de közben az igényesebb alternatívát is fontos megcsilantatnunk. Ez idővel eredményt hozhat. A nagyfiam például ma már a Klasszik Rádiót hallgatja régi nagy kedvence, az Eminem helyett. A szülők nyújtják a példát, a rosszat is.

Sajnos sok szülő, aki szegényebb sorból indult, aztán rengeteg munkával jómódúvá vált, és kevés ideje van a gyermekeire, ezt azzal próbálja kompenzálni, hogy anyagilag mindent megad nekik, de ezzel ellopja tőlük a kihívásokat; azt az élményt, hogy bármiért is meg kelljen küzdeniük, komoly teljesítményt kelljen nyújtaniuk. Ez már-már a bűn határát súrolja.

Milyen mozzanatokat, az internethasználat mely problémás elemeit tekinti meghatározónak az addikció kialakulása szempontjából? Az átlagos, a problémás és az addiktív internethasználat közötti határvonal átlépését milyen jelekből lehet leginkább észrevenni?

– Az a kérdés, ki mire használja a netet. Időbeli korlátokat nehéz mondani, mert például ha egy egyetemista kutatómunkát végez, az sok-sok időt igénybe vehet. De a heti harminc órán túli nethasználat azért már veszélyes lehet.

Talán a legjobb arra rákérdezni, mi helyett netezik valaki. Árulkodó, ha elhanyagolja miatta a mindennapi feladatait, ha személyes kapcsolatokat pótló tevékenységgé válik számára a netezés. Különösen fontos lenne a játék-, azon belül a közösségi (*multiplayer*) játékok és a pornó iránti függés kialakulásának előjeleit időben észrevenniük a szülőknek, a környezetnek – de sajnos általában már csak akkor veszik észre, amikor elfajult a dolog, és a tanulás vagy a munka rovására megy.

Mi lehet a magyarázata, hogy manapság sok felnőtt érzi illendőnek jelezni: tudja, hogy többet netezik, mint kellene, és próbál tenni ez ellen? Mintha divattá kezdene válni a netes böjt



is, a különböző fogyókúrákhoz hasonlóan. Ám az eredménye, sőt a komolysága is gyakran megkérdőjelezhető. Hiszen tudjuk, hogy a környezetünk és a gondolkodásunk már teljesen átalakult a net hatására, így mindig megmarad a visszaesés veszélye.

– Ha netes böjtre szánjuk el magunkat, ne az legyen a célkitűzésünk, hogy „nem netezzek”. Valamit csináljunk, és ne valamit ne csináljunk. Válasszunk valamilyen szellemi, spirituális tevékenységet a netezés helyett, iktassunk be időnként netmentes hétvégeket. Olyan hatásuk lesz, mint a tisztítókúráknak, mint a hús időnkénti elhagyásának, amely jót tesz a szervezetnek. Ha túl sokat netezünk, megcsömörlünk, ezért nagyon ajánlatos időről időre offline üzemmódra váltanunk.

Az, hogy valaki tudja-e magáról, hogy netfüggő (vagy azt, hogy ennek a veszélye fennáll), vagy nincs ezzel tisztában, fontos ismérve annak, hogy valóban az-e?

– Nem feltétlenül. De az minden függőség esetén érvényes, hogy árulkodó jel, ha az érintett időről időre sikertelen kísérleteket tesz a leállásra. Lehet, hogy éppen így érvel: „Nem lehetek alkoholbeteg, hiszen akár három hétig is meg tudom állni, hogy igyam.” Ám akinek semmi gondja nincs az alkohollal, annak ezt bizonyítania vagy bizonygatnia sem kell.

Milyen nehezen megítélhető határesetekkel találkozott már?

– Én soha nem állítok fel diagnózist valakinek a függő vagy nem függő voltáról. A konkrét személynek kell éreznie, hogy van-e valamilyen kínzó nehézsége. Függőségi szakaszon sokan átesnek anélkül, hogy szakemberhez fordulnának.

Amikor egy-egy családdal kezdek találkozni valamelyik családtag függősége miatt, nem az ő bajáról szoktam velük beszélgetni, hanem arról, hogy az miért jelent a családban problémát. A cél mindig az, hogy kommunikáció induljon meg a családtagok között, hogy más-képp tudjanak a nehézségeikről beszélni, mint otthon.

Milyen arányban tartja felelősnek a szülőket a gyermekük problémás vagy addiktív nethasználóvá válásáért? Mindig megtalálható e mögött a szülői mulasztás, rossz hozzáállás, vagy az is gyakori, hogy a legjobb szülői szándékok ellenére is megtörténik a baj?

– A szülő mindig igyekszik, nem direkt csinálja rosszul. A gyerek felelőssége is megvan, meg is marad. A gyógyulás esélytelen, ha mindent a szülőre fogunk. De a saját felelősség felismerésében is nagy szerepe lehet a szülőnek a fiatal számára, mint ahogyan abban is, hogy jó döntéseket tudjon hozni. Amikor egy fiatal úgy dönt, hogy változni akar, éreznie kell, hogy támogatják, elfogadják, nem vonják kétségbe a jó szándékát, és komolyan veszik az elhatározását.

Kiss Péter

