

Az internet mint intimitáskeresés

Beszélgetés Jacques Arènes pszichoanalitikussal,
a Lille-i Katolikus Egyetem tanárával

Pszichoanalitikusként rengeteg olyan férfival és nővel találkozok a konzultációk során, akik más-más generációhoz tartoznak, és különböző szociális gyökerekkel rendelkeznek. Ön szerint az internet világa új patológiákat szül, vagy egyáltalán az internet pszichológiai és kapcsolati szempontból előidéző-e új problémákat?

– Valójában az internet világa egyre inkább jelen van a pszichológus rendelőjében, a pszichoterápiás és pszichoanalitikus rituálékban és gyakorlatokban. Az ülések alkalmával az emberek például arról beszélnek nekem, amit aznap olvastak az interneten, és csak ritkán arról, amit az újságban. Mintha mindez jobban vonatkozna rájuk. Vannak olyan pácienseim is, akik olyan különböző aktuális csatornákat használnak arra, hogy kommunikáljanak velem, mint például az SMS. Az első kapcsolatfelvétel leggyakrabban e-mailen keresztül jön létre, vagy egy weboldalon, ahol rovatom van. Négy-öt évvel ezelőtt például még senki sem használta a mobiltelefonját a pszichológus szakrendelőjében. Manapság a konzultációk alatt egyre több ember akarja felvenni vagy fel is veszi a telefont, amikor csörög. Az internet világa, amelyből sokan nem tudják kivonni magukat, betolakszik a pszichológus rendelőjébe is, amely régen oly sok ember számára még „szent” hely volt. Manapság szükségünk van arra, hogy elérhetőek legyünk, hogy állandóan kapcsolódva legyünk, és ezért mindannyiunknak nehezebbé esik a lekapcsolódás. Mindez pedig új problémát eredményez, tudniillik azt, hogy azonnal rendelkezésre álljunk. Valójában azt érezzük, hogy napjainkban egyre nehezebb az éppen aktuális találkozásra koncentrálni, és e találkozás alatt félretenni a többi kapcsolatot.

Ezenkívül azért beszélünk az internetről, mert az a kihágások tere is, olyan hely, ahol a házastársak elbújnak egymás elől, hogy bizonyos hálózatokra csatlakozzanak. Intim és személyes hely, ahol olyan dolgok történnek melyeket a párkapcsolatban élők egymás elől is titkolnak. Mindez számomra felveti a kérdést: hogyan kezelhető a személyes intimitás, amikor kapcsolatban, családban élünk? Miért van az, hogy sok ember azt érzi, nem lehet önmaga a másik előtt? Amikor ezekre a kérdésekre igyekszem válaszolni, úgy látom, az emberek azt érzik, hogy az intimitás hiánya fenyegető, és megpróbálnak kibúvót találni. Mindennek ellenére ezekben a házastársi kapcsolatokban vannak olyan személyes terek, amelyek még nincsenek teljesen kiépítve. Nagypám például, amikor elege volt a nagyanyámból, a kert végében lévő kisházba vonult el. Elmondhatjuk, hogy az internet kicsit erre a házikóra hasonlít. Felépíteni egy személyes teret, „megvédeni” magunkat a társunktól, tőle függetlenül is létezni: az internet ebben is segít, ha valaki párkapcsolatban él. Mindez persze ugyanígy érvényes a serdülőre is a szüleiivel való kapcsolatában, illetve a házastársi kapcsolatra is. Sok ember számára az internet olyan hely, ahol önmagával találkozhat. Bizonyos emberek, akik párkapcsolatban élnek, közösségi hálókön találkozgatnak

másokkal, anélkül hogy messzebbre mennének, vagy beleszeretnének egymásba. Viszont akkor mi a státusza annak a személynek, akivel az interneten találkoznak? Van valami sajtószerű ebben a találkozásban, amelyről a házastárs nem tud, vagy amiért éppen féltékeny lehet. Az az újdonság ebben, hogy az interneten úgy van lehetőség egy személyes hely kialakítására, hogy az ember közben nem megy sehova, otthon marad. Ez olyan szempontból új, hogy e személyes hely magában foglalhatja a másokkal való kapcsolatot is. Ez még inkább igaz a serdülőkre, hiszen ez az az életkor, amikor az ember kiépíti intim szféráját. Az internet megadhatja ezt az intim helyet. A közösségi hálókön keresztül a serdülők szülői felügyelet nélkül ápolhatják baráti kapcsolataikat.

A SZEMÉLYES TÉR ÁPOLÁSA

Ön szerint mindez pozitív jelenség?

– Tanúi vagyunk egy játéknak, amely az intimitással és az intimitás körül zajlik. Nem nevezhető se jónak, se rossznak, csak egyszerűen újnak. Az elég nagy újdonság, hogy az ember egyszerre itt is lehet, és ott is, egy időben több helyen. A kérdésre adott válasz attól függ, hogy mit kezdünk ezzel az új helyzet teremtette lehetőséggel. Minden egyénnek, éljen akár párban vagy családban, szüksége van intim szférára. Viszont figyelni kell arra, hogy a kapcsolódás ne váljék problémává. Ilyen probléma például az internetfüggőség, amikor órákat töltünk a világhálón, s ez a kapcsolódás minden egyébnak a kárára történik. De nem csak internetfüggőségről beszélhetünk. Néha árnyaltabb problémák is jelentkeznek, amelyek az egymással konkurens viszonyban álló helyekkel függnek össze. A közösségi oldalak látogatásakor ügyelni kell arra, hogy mindez mikor válik a környezettel való kapcsolat rovására. Persze a párok élete manapság egybeolvadó, ami felerősíti a személyes hely iránti igényt.

E kérdések – különösen a fiatalokkal kapcsolatban – egy szerzetesközösségen belül is felmerülnek. Sok szerzetes úgy gondolja, az internethasználatot korlátozni kell. Mások úgy tartják, hogy generációs kérdéssről van szó, és jobb megengedni az internetet úgy, hogy közben beszélnek róla. Viszont egyik megoldási lehetőség sem mondható kielégítőnek. Nagyon elővigyázatosnak kell lennünk e téren, és a kérdést nagyon óvatosan kell kezelnünk, anélkül hogy valakit megbántanánk.

– Ugyanígy sok olyan embert látok, aki nagy harcban áll az internetes pornográfiával. Nekik azt tanácsolom, hogy kérjenek segítséget. Adott esetben egy közeli baráttól, aki például jelszóval levédheti a számítógépet. Ez abban segítheti az embert, hogy odaforduljon valakihez, és beszéljen a dologról. Nehéz lépésről van szó. Ebben a helyzetben nagyon szembeütnő, hogy ezek az emberek kettős életet élnek.

Egyáltalán beszélhetünk-e ezzel kapcsolatban kettős életről?

– Igen, de mindezt nem úgy kell elképzelni, hogy a másik nő és a gyerekek egy másik házban élnek. Minden úgy van, mintha semmi se történt volna. Ennek ellenére kettős



életünk van, amit irigykedve őrzünk. Ez a másik élet lehet például egy álombeli vagy fantáziaélet, amelyet elkülönítünk és amelyhez ragaszkodunk. Ha mindez olyan helyé alakul, amely minden mástól elszakad, akkor az már problémát okoz. Néha olyan féltékenykedést láthatunk házastársak között, amely nem köthető semmilyen házasságon kívüli valós kapcsolathoz. Alapvetően arról van szó, hogy kortársaink képesek megsokszorozni azokat a többé-kevésbé egymástól elszigetelt virtuális helyeket, ahol találkozhatnak, más-ként élhetnek, szabadságvágyukat csillapíthatják, intim terük lehet, kiléphetnek a szürke és közhelyes mindennapi életből. A mindennapi családi élet olykor fullasztó. Ezért az internetre menekülünk a párunk tekintete elől, még azon az áron is, hogy ott egy másfajta tekintet befolyása alá kerülünk. Az internet nem teljesen üres tér. Az interneten jelen van a másik ember. Mindez a bizalom kérdése. Megdöbbenve figyelem, hogy az emberek mennyire tolakodók. A betolakodás néha nagyon erőszakos. Régen a leveleket lestük meg, manapság mások SMS-eit, e-mailjeit és internetes szörfözéseit figyeljük... Érdekelnek bennünket a jelszavak és az álnév mögötti identitások...

A VALÓSÁG MEGÉLÉSE

Találkozik olyan emberekkel, akik összetévesztik a valós világot a virtuálissal?

– Ritkán. A serdülők és a fiatal felnőttek esetében azonban fellelhető bizonyos izgatottság, amely a virtuális világhoz köthető. Nem tévesztik össze a valóságot a virtuálissal úgy, ahogy azt egy pszichotikus teszi. Képesek arra, hogy megkülönböztessék, mi tartozik az egyik és mi a másik világhoz. Ugyanakkor a virtuális világ érezhetően sokkal izgalmasabb és serkentőbb számukra. A virtuális világban több a játék, több a lehetőség, míg a valóság mintha üres lenne. A számítógép előtt az ember a látását és a tapintását használja, ugyanakkor ez olyan világ, ahol az ember a többi érzékszervét is elég intenzíven igénybe veszi. A virtuális világ nem ismeri a holtidőt. Állandóan lehet reagálni.

A valóság és a virtualitás között az a különbség, hogy a valóságot meg lehet élni. Ezzel szemben úgy látom, hogy a virtuális világ nem élhető át egészében. A virtuális valóságból csak kuckó, kis selyemgubó készíthető. Az igazi probléma az, amikor a valóság élehetetlen. Ebben az esetben a virtuális világ lehetőséget biztosít számunkra, hogy valahol mégiscsak helyünk legyen, hogy baráti kapcsolatokra tegyünk szert anélkül, hogy kimozdulnánk otthonról. Lehet, hogy mindez nem teljesen kielégítő számunkra, mégis lehetőséget biztosít arra, hogy kapcsolatban legyünk másokkal. Manapság, amikor a kapcsolatok oly törekenyek, a virtualitást protézisként használjuk. Azt gondolhatjuk, hogy a virtuális világ teszi tönkre a kapcsolatot, de ez nem feltétlenül van így. A kapcsolat talán már a virtualitás megjelenése előtt is romokban hevert. Egy olyan ember számára, akinek a kapcsolati élete sokrétű, a virtuális világ nem okoz problémát, sőt inkább gazdagítja. A kapcsolatilag törekenyebb emberek megelégszenek a virtuális világban szerzett kapcsolatokkal, még ha ezek korlátozott kapcsolatok is. A virtuális világ lehetőséget ad arra is, hogy az ember „úgy csináljon, mintha”. Például az ember megcsalja a társát anélkül, hogy igazán megcsalná. A legtöbb ember csak azért flörtöl az interneten, hogy érezhesse, a dolgok másképpen is történhetnének. A közösségi hálók úgy jelennek meg, mint a kapcsolati szabadság és a lehetőségek helyei, mégis magányos helyek maradnak. Megdöbbenő, hogy a szabadság,

amit az emberek megtalálni vélnek a közösségi hálókön, valójában nem igazi szabadság. Mindez feszültséget gerjeszt a magány és a látszólagos közelség érzése között. Azok az emberek, akik valós közösségi életet élnek, megtalálják a helyes középutat. A többiek viszont csapdába esnek.

Ön szerint tehát a világgal való kapcsolat problémája, amelyet a túlzott internetes kapcsolódás okoz, nem generációs probléma, hanem a társadalmi beilleszkedés fokával függ össze?

– Nyilvánvaló, hogy generációs ugrásról beszélhetünk azokkal kapcsolatban, akik fiatalokorukban nem ismerték az informatikát. Sok ember számára, aki már elmúlt hetvenéves, az internet más világ. A közösségi hálók kultúrájának újdonsága az, hogy végtelenül befolyásos eszköznek állítja be magát. Mindez azonban nagy részben illuzórikus és veszélyes. A közösségi hálók jó kapcsolati eszközök, de csak azok számára, akiknek már van kapcsolati érzékük. Ha kapcsolataink szegényesek, akkor az internet sajnos nem fogja megszorozni kapcsolatteremtő képességeinket. Ennek az ellenkezője is igaz: ha gazdag kapcsolati világunk van, az internet sem veszélyezteti kapcsolatteremtő képességeinket. Sőt a gazdagok még gazdagabbak lesznek. Itt van azonban a „időfalás” kérdése is, amely problémát okoz számomra. Ezzel a függőség kérdését is érintjük. Az internethez sok idő kell, ugyanakkor az internet az idő eltöltésének egy bizonyos formája.

A PÓTÉLET HELYE

Ön szerint az internet egy pótélet helyét is kínálja számunkra?

– Főként éjjel. A kapcsolódás által tér nyílik az éjszaka közepén, amikor a hagyomány szerint az aggodalmak felszínre kerülnek. Éjszaka minden elérhetővé válik: az emberek készen állnak beszélgetésekre, a kereskedelmi oldalak elérhetőek, stb. Az éjszakai létformának azért van vonzó hatása, mert az a szabadság tere. Ezért órákat tölthetünk el az éjszakában internetezéssel. Összehasonlíthatjuk-e az éjszakai internetezést például az olvasással? Egy könyv bizonyos szempontból távolabb van, mint az internet; a vonzereje is más. Az olvasás nem követeli meg az embertől ugyanazt az elköteleződést. Máskülönből olvasásfüggőségről nemigen beszélhetünk. Ezzel szemben az internet használatakor az érzékszervi igénybevétel sokkal erősebb, mint egy könyv olvasásakor. Az interneten minden mozog, szövegek vannak, képek, hangok, videók stb. Az interneten azonnal válaszokat kapunk mindenféle kérdésünkre, és utána ott tölthetjük az időnket, „sétálhatunk” rajta. Házastársunk teljesen másképpen éli meg, ha olvasunk vagy ha internetezünk. Ha a férjek interneteznek, azt a feleségek sokkal rosszabbul viselik, mint ha olvasnának vagy tévét néznének. Az internetet sokkal kizáróbbnak tartják. Ha a másik internetezik, sohasem tudjuk igazán, mit csinál. Mindig kételyek merülnek fel. A feleség, talán sokszor helytelenül, a férj internetezését passzív tevékenységként éli meg, de úgy is, mint ami veszélyt rejt magában. Nagy valószínűséggel a férfi is így tekint a nő internetezésére, annak ellenére, hogy ilyen esettel csak ritkán találkozom rendeléseim során. A férfiak nem mindig veszik észre az internet magába szívó jellegét. Az internetes játékok, amelyekkel órákat eltöltünk, legyenek szimulációs vagy más kezdetleges játékok, mint például a pasziánsz, lehetőséget adnak

arra, hogy közben másra gondoljunk. Ezek – sokkal inkább, mint a közösségi hálók – függőséget okoznak. És elveszhetünk ebben a világban.

Kettős függőségről is beszélhetünk, mert függetlenül az internettől a játék már önmagában is függőséget okozhat.

– Igazán megdöbbenő, hogy ezeket a játékokat évekig játszhatjuk. Mellette pedig párhuzamosan élhetünk egy másik életet, ahol másképpen viszonyulhatunk az időhöz egy olyan világban, ahol a sürgősség nyomása alatt és a hiányzó idő szorításában élünk. Emlékszem egy páciensre, aki mindig el volt csúszva a munkájában; olyan munkája volt, amely azt kívánta tőle, hogy álljon meg és gondolkodjon. Mivel sok energiát fektetett az internetes játékokba, nem tudott kellő távolságot venni tőlük munkája rendes végzéséhez. Mindez még nagyobb játékfüggőségre vezetett, amely által elmenekülhetett a problémák elől, és felépíthetett egy alternatív világot, ahol az idő sajátos logikája uralkodott. Virtuális városokat épített, miközben a saját életét képtelen volt felépíteni. Ilyen helyzetekben a világunk igen szűrkenek tűnhet, miközben a játék világa válik igazi, „valósabb” világgá. Ez az ember felnőtt volt, de ezt a jelenséget a serdülőknél is megtalálhatjuk. A játékok azonos természetűek a tévésorozatokkal, amelyek manapság egyre nagyobb teret hódítanak. Azonos időbeliséget és bizonyosfajta sűrűséget találunk a virtuális világban, míg a mi világunk kissé „lyukasnak” és eseménytelennek tűnik. A játék világában mindennek van értelme, minden cselekmény hat más cselekményekre. A mindennapi életben olyan érzésünk is lehet, hogy bizonyos tetteinknek nem sok értelmük van, sőt egyenesen haszontalanok. A játékban minden dolog a helyén van, míg a mi világunkban minden annyira bizonytalan. *Milan Kundera A lét elviselhetetlen könnyűsége* című könyvében azt mondja: az élet problémáját az okozza, hogy semmi sem ismételtető meg. Úgy éljük meg a dolgokat, hogy nem ismételtjük meg őket, és nem válogathatjuk ki a legjobb jeleneteket, mert az időbe vagyunk zárva. A játékok világában mindig újrakezdhetjük, és olyan érzésünk lehet, hogy a dolgok másképp épülnek fel, és bizonyos hatalmunk van fölöttük. Sok ember, aki benne él, tudja, hogy mindez illúzió, de ennek ellenére sem tudnak kilépni belőle.

EGYESÍTSÜK ÉLETÜNKET!

Az internetes kapcsolódás tapasztalata megengedi-e, hogy önmagunkhoz kellő mértékben visszatérjünk, majd nagyobb távolságot vegyünk?

– Ez nagyon is valós kérdés. Minek köszönhető, hogy egyes emberek interneteznek, internetes játékokat játszanak, használják a közösségi médiát, és ugyanakkor energiát fordítanak más dolgokra is: gondolkodnak, távolságot vesznek a dolgoktól, vagy éppen lelkigyakorlatot végeznek? Mitől függ az a képesség, hogy az ember teljesen lefoglalja magát egy feladatban, és aztán visszavonul belőle? Kultúránk a felszívódás kultúrája. Egyre jobban hozzászokunk, hogy valami magával sodor. Az internetes gyakorlat olyan gyakorlat, ahol „nem maradunk egy helyen”, ahol a képernyő változik, átalakul; az internet ideje valójában a sürgősség ideje (letölteni, e-mailekre válaszolni stb.). Szükség van bizonyosfajta pszichés rugalmasságra, hogy egyik dologról a másikra haladjunk anélkül,

hogy a dolgokat elszakítanánk egymástól. Ugyanakkor arra is szükség van, hogy az internetes tevékenység által beszippantott ember arra is gondoljon, hogy mi lesz az internetezés után. A veszélyt az jelenti, ha teljesen elszakítjuk egymástól a virtuális és a valós világot. Ezért egyesítenünk kell életünk különböző dimenzióit. Azok az emberek, akik függőségi problémákkal küzdenek, nagyon ragaszkodnak a „másik”, a virtuális világhoz. Mit tehetünk annak érdekében, hogy ez a hely, amelynek az a képessége, hogy beszippantsa az embert, összekapcsolódjék a világ többi részével?

Végül is arra kellene törekedni, hogy az internetet ne öncélú dolognak tekintsük? Beszéljünk még egy kicsit a közösségi hálókról: mi játszódik itt le az ember önmagáról alkotott képével kapcsolatban? Narcisztikussá válunk-e azzal, hogy önmagunkat helyezzük előtérbe?

– Valóban van itt egy narcisztikus vonás, viszont mindez kulturális narcizmus. A fiataloknak kötelező részt venniük a játékban, mert a csoport így működik és tagjai így kommunikálnak egymással. Bizonyára önmagunk előtérbe helyezésének egy formájáról is beszélhetünk, amely érinti a narcizmust.

Ez a valós életben is így van. Amikor fiatal az ember, csoportokhoz, szervezetekhez csatlakozik, ahol találkozik, barátkozik emberekkel, majd megváltoztatják a többiek.

– Igen, de ez az idősebb emberekre is érvényes, akik például elmesélik a blogon a nyaralásukat. Mindez azt jelenti, hogy az ember vágyik arra, hogy megossza a tapasztalatait, hogy megmutassa önmagát, létezzen és megnyilvánulhasson mások szemében. Nem hiszem, hogy az internet akarja mindezt. Az internet csak hozzásegít ehhez egy olyan kontextusban, ahol önmagunk elismertetése nagyon fontossá vált. A technika találkozott a vággyal, amely már előzőleg is létezett. Miért van az, hogy a közösségi hálók annyira felkapottak? Lehetnének közömbösebbek is irántuk. Talán eltúlozzák ezt a vágyat? Mindenesetre ezek a különféle szükségletek – részvétel; kommentek megosztása; önmagunk építése mások előtt; önmagunk megmutatása kisebb csoportokban; visszhangozni a nagy közösségnek, amit megélünk – néhány éve terjedtek el igazán. Közösségi létforma ez, mely nemrég született, és melynek a születéséhez nekem is hozzá kell járulnom. Itt nem pusztán narcizmusról van szó: részt veszek, megmutatom, hogy itt vagyok, hogy létezem. És ahogy az lenni szokott, a legtehetségesebbek azok, akik képesek lesznek arra, hogy a legjobban jöjjenek ki az egészből.

Fordította: Báncsi Szilárd és Bartók Tibor SJ

Az interjú eredetileg a Christus című francia jezsuita folyóirat 2015. októberi számának 413–420. oldalán jelent meg.