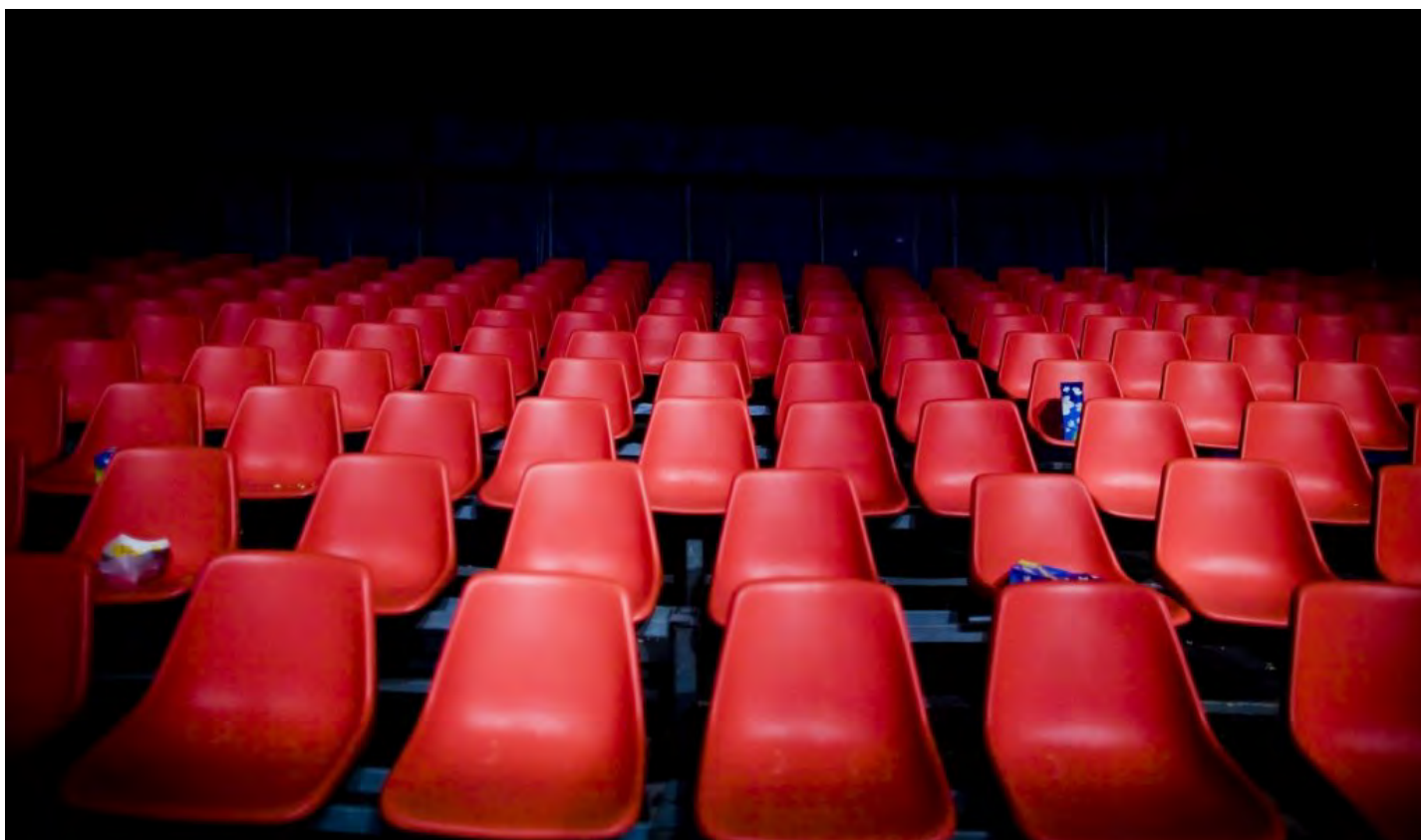


Szvetelszky Zsuzsanna

LEMARADUNK ÖNMAGUNKRÓL

[VÁLTOZIK ÉS UGYANAZ]

2017-07-23 | ESSZÉ, VÁLTOZIK ÉS UGYANAZ



A tizenötödik századi holland csizmadia vagy a kétszáz évvel ezelőtt élt magyar kovács se az Everest megmászásáról, se Dél-Amerika bebarangolásáról nem „mondott le”. A szomszéd faluban tartott szüreti mulatságról is csak ritkán – helyette volt a sajátján. Hol volt, hol nem volt – de nem tudta, nem tartotta számon, hány másik mulatságra nem jut el, és biztos vagyok abban, hogy nem is akarta tudni.

Ma az emberiség igen jelentős hányada – elsősorban a közösségi oldalak felhasználói – akarva-akaratlan értesül arról, hogy tegnap hol nem volt, mert nem szólt neki senki, és holnap hova nem jut a természetben negyedéve fixált időpont miatt. Akarva is, mert tudni akarjuk, hol kellene ott lennünk, mi mindenről mondunk le, és tudni akarjuk, mit nem teszünk holnap.

Utánanézz a felhasználó, mert immár az a kérdés, hogy leginkább hol kéne lennünk, mi az, amiről a legkevésbé szabad vagy érdemes lemondani, végső soron pedig, hogy a vélt társas környezet priorizálja-e az időnket, vagy mi magunk.

a FoMO

A húszezer évvel ezelőtti emberben fel sem merült, hogy átruccanjon a szomszédok mulatságára: könnyen lehet, hogy ütlegekkel fogadták volna, csupán, mert idegen. Nehéz volna megbecsülni, hogy a száz, ezer, tízezer évvel ezelőtti emberhez képest hány nagyságrenddel nőtt a tapasztalásunk, de a FoMO megléte bizonyítja, hogy büntetlenül nem növelhetjük az élménymennyiséget.

A FoMO mozaikszó, a Fear of Missing Out rövidítése, kimaradás-szindrómának is szokták magyarázni, és azt az érzést próbálja meg leírni, amikor az ember amiatt szorong, hogy kimarad valamilyen társas eseményből. Nem tud jelen lenni mindenütt, ahol lehetne vagy kellene, nem tud mindenről értesülni, és nem tud mit mondani, ha valaki – különösen fájó, ha megmondó, hangadó, véleményvezér – rákérdez: hogyhogy te nem voltál ott? A társas nyomás percepciója nem tréfa. A lehetőségből a választás kényszere miatt veszteség lesz, az alternatívák elvesztéséé, s ez szorongást gerjeszt, ami a folytonos programok menetrendszerű választása és lemondása miatt állandósulhat is.



Drew McLellan, flickr.com

Andrew Przybylski pszichológus, a téma úttörő megfigyelője, leírója és kutatója, a FoMO-kérdőív szerzője a jelenség definíciójában nem arra helyezi a hangsúlyt, hogy valamiből kimaradunk, hanem hogy mások nélkülünk szereznek tartalmas élményeket. Mintha a FoMO gyökere az irigység lenne – ám az átnevezés jogos, hiszen a webkettő információáradatában új szint keletkezik, s negyven embert irigyelni más érzés, mint négyet. Az internet nélkül még négyről sem tudnánk, hogy ugyanazon a koncerten voltak: attól érzi sokkal alacsonyabbnak a saját életminőségét, mert ez nélküle történt. A posztkényszer (vagy kényszerposzt) is ludas a FoMO-ézés generálódásáért, megszüntetve az „itt és most” élményét, hiszen az áldozat amiatt szorong, hogy éppen hol kéne lennie, ahol mások vannak. Nem azt éli meg, hogy hol van, hanem hogy hol mindenhol nincs ott közben. Közösségre vágyik és arra, hogy a közösség elismerje róla: bennfentes, tudjuk, hol az a hely, amiről majd

másnap azt mondják, „mindenki ott volt”. Képben van, hogy hol kéne lennie, miközben saját emberi kapcsolatait illetően talán sokkal kevésbé van képben, mert a technológia gyorsulása miatt is torzul az említett társas nyomás percepciója.

minden választás stressz

A szorongást a máshol-nem-lét frusztrációja generálja, valamint a készültség: mi lesz holnap, hova menjünk este? A mindennapokból egyre ismerősebb stressz a szabadidőre is rátelepszik, és a valódi kikapcsolódás megoldása korántsem a technikai eszközök kikapcsolása. Minden választás stresszt jelent, hisz sajnálkozva írjuk a veszteség rovatba mindazt, amit nem választottunk. Magunkat azonban nem tudjuk kikapcsolni: egzisztenciális szorongásaink ősi eredetűek.



Thomas Hawk, flickr.com

Van, aki szerint a közösségi média okozza a kimaradás-szindrómát, mások úgy vélik, hogy a kimaradás-szindrómában szenvedők fokozzák a közösségi média fogyasztását. A kényszerposzt és a posztkényyszer igazi rákfenéje a hamis személyesség, a vetített önképek kumulálódása. Lám, a legtöbb barátom ott volt – gondolhatja, akinek ezeregyszáz ismerőséből tizenhét távoli jelezte: megy a bemutatóra. Álháló ez, kamuközeg, ahol a számok jóval könnyebben nőnek, mint a hús-vér kapcsolatrendszerben. A fals észlelést a médiaintenzitás is növeli, az élményből termék lesz, a részvételből pedig fogyasztás, a jelenlétből verseny – s mindeközben önmagunkról maradunk le.

mire szán időt

Arról, aki törekszik az önismeretre, s ezen belül a pozitív szembenézésre is: mit szeret, mire szán szívesen időt. Ha ilyen foglalatosságokkal telnek az órák (az évek), az őszinte öröm és az élvezet elvonja a figyelmet, s ritkábban tekintget körbe az ember, hogy látja-e más: ő is itt van. Megszűnik a szorongás, és kiteljesül a jelenlét.

felső kép | Thomas Hawk, flickr.com