

# A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS A DIGITÁLIS PSZICHOTERÁPIA JÖVŐJÉT ÉRINTŐ KÉRDÉSEK TÁRSADALOMKRITIKAI MEGKÖZELÍTÉSBEN

FEHÉR Pálma Virág

## Absztrakt

A tanulmány az egészség komplex fogalmának kibontása mellett a mentális egészség jövőjét érintő kérdésekkel foglalkozik, mert a jövő trendjei – fokozott körültekintés mellett – arra figyelmeztetnek, hogy szükség lesz az élet eddigiektől eltérő társadalomtechnikájára. Az ember testi-lelki-szellemi harmóniájának megőrzése, ápolása, alakítása nem nélkülözheti a globális és makrotársadalmi folyamatok értelmezését és integrálását. A tanulmány második része a digitális pszichoterápia jövőjét érintő kérdéseket tárgyalja, amely Hannah Zeavin „The Distance Cure: The History of Teletherapy” című munkájának kiinduló gondolataira épül, valamint a digitális tér pszichoterápiát is érintő piaco-sodásának egyes szempontjaira kívánja felhívni a figyelmet.

**Kulcsszavak:** egészségfogalom komplexitása ▪ holisztikus szemlélet ▪ mentális egészség ▪ digitalizáció ▪ társadalmi folyamatok ▪ távterápia ▪ digitális pszichoterápia ▪ pszichoanalízis

## EGÉSZSÉGTRENDEK

Amennyiben az egészségre úgy tekintünk, mint megatrendre, amely meghatározza a mai életstílusunkat és egyúttal az egész életünket áthatja, akkor azt is láthatjuk, hogy az egészséggel való szüntelen foglalkozás egyrészt a társadalom egészségismereteinek gyarapodását hozza, másrészt az egészséggel kapcsolatos legújabb ismereteket újabb szorongásokkal bővítik. Különösen a világjárvány óta tapasztaljuk, hogy a fizikai egészség, a testi épség mindenki számára kulcsfontosságú erőforrássá vált.

Mai ismereteink alapján elmondhatjuk, hogy a Covid-19 pszichés jólétre gyakorolt hatása új hangsúlyt helyez az egészségre, mint „optimalizálandó feladatra”. Az egészség védelme érdekében történő új környezet kialakítása szintén új feladatokat ró a világ lakosságára.

*Úgy tűnik, a jövőben kevésbé az egyén és a betegség részleges mérlegelésén és megértésén múlik majd az egészség. Holisztikusan szemlélve ez azt jelenti, hogy a tünet nem vizsgálható külön a testtől, az egyéni érzelmi és viselkedési mintázattól, szokásoktól, életmódtól, a szűkebb szociális környezettől vagy a társadalmi beilleszkedéstől.*

Az egészségünket befolyásoló tényezők idővel egyre összetettebbé válnak és ennek az értelmezésnek a komplexitása okán nem csak az egyéni felelősség

hangsúlyozásáról lesz szó a jövőben, hanem az egyes hatások egymásra gyakorolt komplex szerkezetének megértéséről és lereagálásáról. Ez azt sugallja, hogy sok befolyással bíró szempont és tényező, és azok hatása kívül esik majd az egyén befolyásán vagy egyre távolabb kerül az egyéni ráhatástól, mint azt a járványügyi intézkedések nyomán meg is tapasztalhattuk.

A „holisztikus egészség” fogalomról elmondhatjuk, hogy mára a test és az elme után a környezetet is, azaz a szűkebb és tágabb élővilágot foglalja magába, azzal a mottóval, hogy az egyén egészsége a bolygó egészségétől is függ. Az egészség, mint megatrend mára rendkívül összetett dologgá vált és a mindennapi életünk különböző területein tapasztalhatjuk az összetettségét. Például az egészség és táplálkozás összefüggésében látjuk, hogy a táplálkozás már nem csupán evésről szól. A táplálkozás elválaszthatatlanul összefügg az életmóddal és a kialakított szokásokkal, az egyéni értékrenddel.

Amennyiben az egészségről, mint az önoptimalizálás trendjéről beszélünk: a tökéletes étrend mellett a sport egy kiemelten meghatározó faktor az önoptimalizálás folyamatában. A fittebb test és az optimalizált teljesítményre törekvés azt eredményezi, hogy az egészség és az önoptimalizálás témája még inkább összemosódik. Megkérdezhetjük továbbá: hogyan lehetséges, hogy a fittebb test, az önoptimalizálás és az egészség mégis összemosódik? Történhet ez olyan módon, hogy a folyamat digitális önkövetéssel történik? Nagy valószínűséggel, igen. Újabb és újabb játékszerekkel megörvendeztetve magunkat képessé válunk az alvást, a testmozgást és a táplálkozást, mint alapvető testi funkciókat kontroll alá vonni. Az új és jobb mérőeszközök folyamatosan mérik és rögzítik a szokásainkat annak ígéretében, hogy azokat megváltoztathassuk. A sport, mint egészség-trend egy jóval szűkebb és speciálisabb trend az egészségpiacon, amely teljesen egybeolvad az egészségügyi rendszerrel. Ezen a területen a sport egyre inkább a szellemi munka ellensúlyaként jelenik meg, amely mára az identitásformálás természetes részét képezi. Amennyiben a sportruházat szociális üzenetére nézünk rá, azt látjuk, hogy akadálymentesen beépült a mindennapi életbe a leggings és a jógafelszerelés, amely által az egyén könnyen beazonosíthatóvá válik az életmódját tekintve, csupán a sportöltözéke alapján. Ha az egészség fogalmát a prevencióval kapcsoljuk össze azt látjuk, hogy bizonyos betegségek megelőzésére szolgáló szűrésekre, proaktív életmódra ösztönző workshopokra és bizonyos stresszkezelési technikák elsajátítására összpontosít az egészségnek ez a trendje. A jövőkutató intézetek szociológiai felmérései szerint a jövőben a prevenció trend a megelőző intézkedések és a már kialakított szokások átfogó keveréke lesz. Ebben a komplex térben az egészségbiztosítók, a munkahelyek és az individuális környezetet érintő életmódbeli döntések egy zökkenőmentes illeszkedési folyamatba lesznek kénytelenek belesimulni (Mühlhausen, 2022).

A digitális egészség-trend jelenleg azt mutatja, hogy a digitális egészségügyi termékek értékesítése erőteljesen növekedni fog. Az okosórák és az egészségügyi appok emlékeztetnek a menstruációs ciklus alatt használt táplálékkiegészítőkre

szedésére, gondos figyelemmel követve a testi-lelki egyensúlyt. Fogyasztói felmérések alapján látható, hogy az elkényeztetett és fájdalomcsillapításra szoktatott társadalom ebben is szabványokat és átláthatóságot vár a fogyasztók védelmében. Ezzel párhuzamosan azonban megnövekednek az elvárások a lokális orvoslás és az alternatív gyógyászat alternatíváival szemben és továbbra is nyitott kérdés marad például, hogy miként oldható meg az orvoshiány egyes szakmákban.

Vessünk egy pillantást a női egészségre, mint egy további hangsúlyos trendre. A digitális szolgáltatások fejlesztésének egyik fő mozgatórugója a női egészség, azaz a nők számára előkészített és kifejlesztett egészségügyi szolgáltatások. Az ilyen szolgáltatások gyors elterjedését az magyarázhatja, hogy segítenek áttörni a tabut a menstruáció, a terhesség és a szoptatással kapcsolatos kérdésekben. A digitális egészségtrend ezen területe vélhetően tovább fog bővülni, mert ahol a diagnosztika, a terápia és a kutatás a nemi torzításokat eddig nem vette figyelembe, a jövőben ezt korrigálni fogja. A diagnosztikában eddig a férfi test volt a norma, ezért a várható élettartamra vonatkozóan konkrét következményei vannak a diagnosztikai torzításoknak. Például az infarktus tüneteinek megállapításánál az orvosok gyakran a férfiakra jellemző tüneteket veszik alapul, ezért a halálozás valószínűsége sajnos még mindig nagyobb a nőknél az infarktusokat illetően.

## MENTÁLIS EGÉSZSÉGTREND

A fenti egészségtrendek mellett a mentális egészségtrend az egészség megatrend-térképén szintén gyors ütemben fejlődő trend. Olyan mentális betegségek, mint a depresszió vagy a szorongás, sokkal inkább betegségként tudatosulnak a lakosság körében, mint korábban, akár pár évtizeddel ezelőtt, és komolyabban veszik azok kezelését. A fiatalok egyre jobban képesek érzékelni és megfogalmazni az állapotaikat, ezért szívesebben kezdenek terápiát, mint korábban. Az információs túlterheltség, a túlzott stimuláció, az állandó teljesítménykényszer és az optimalizálás következménye, hogy a mentális betegségek az élre törtek. Lehet, hogy a 21. század első harmadában a megbetegedéseket a baktériumok és a vírusok mellett a neuronok hálózatai határozzák meg? A vezető mentális betegségek, mint a depresszió és a szorongás vagy a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar (ADHD), a borderline személyiségzavar (BPD), a burnout-szindróma (BS) nem fertőzést, hanem olyan összeomlást jeleznek, amelyeket a társadalmi jelenségek túltengése vált ki. Ehrenberg az én ökonómiája felől közelítve, a depresszió kiváltó okát a fegyelmező társadalomból a teljesítményelvű társadalomba való átmenetben látja: „a depresszió karrierje abban a pillanatban kezdődik, amikor a viselkedés irányításának fegyelmező modelljét, mely a társadalmi osztályok és mindkét nem helyét autoriter szabályaival és a tabuk betartásával kijelölte, feladják egy másik norma kedvéért, ami mindenkitől egyéni kezdeményezést kíván

meg, arra kötelezve őt, hogy legyen önmaga<sup>1</sup>. Másfelől Ehrenberg úgy fogalmaz, hogy ma a végtelen lehetőségek korában a depresszió a megfékezhetlent szimbolizálja (Ehrenberg, 2004). A teljesítményelvű társadalom szinte önkizsákmányolóvá teszi az egyént. Han (2019) szerint a ma teljesítő alanyának depressziós megbetegedései nem vezethetők le a Máshoz való viszonyának konfliktusos viszonyából, mert a Más egyetlen dimenziójának sincs szerepe benne. A depresszióért, amely a kiégés vezető tünete, sokkal inkább a túlfeszített és nárcisztikus önrányulás felel, amely destruktív vonásokat ölt. A kimerült, depresszíven teljesítő alany saját magát felőrölve önmaga miatt fárad el: önmagába kapaszkodik, ami viszont paradox módon az én kimerítéséhez vezet. Az új médiumok és kommunikációs formák fölerősítik a Mással való kapcsolatok leépítését. A digitális világ másságban és ellenállásban szegény. „A virtualizálás és a digitalizálás fokozatosan eltünteti az ellenálló valóságot”<sup>2</sup> (Han, 2019). E jelenség diszkussziója mellett a mentális egészség kérdése elkerülhetetlenül jelentősebbé válik a jövőben, ezért a megelőzése is kulcsfontosságú lesz. Jelentősége egyaránt érinteni fogja a munkáltatókat, a betegbiztosítókat, az egészségpénztárakat és az oktatási intézményeket. A mentális dimenzió magától értetődően épül be fokozatosan az egészség komplexen értelmezett fogalmába.

Természetesen a munka világára is kihat az egészség holisztikus felfogása, hiszen az ergonómiai szempontok kezelése mára messze túlmutat a menza színvonalán és a jó munkahelyi atmoszférán. A növekvő munkaterhelés új időbeosztást és figyelemtechnikát igényel, mert a figyelem szerkezete átalakult, az észlelés, különösen a világjárvány óta töredezetté és szétszórttá vált. A multitasking kifejezésként ismert idő és környezet összeolvadása inkább visszalépésnek tűnik és nem fejlődésnek, mert a multitasking inkább a vadon élő állatok túléléséhez szükséges figyelmi technika. A számítógépes játékok szintén egy széles sávú, ám lapos figyelmet hoznak létre, ami hasonlít egy vadállat éberségéhez. A kontraszt szemléltetéséhez vegyük ide például a „60-30-10” életvezetési időmenedzsment-technikát, amelyre első pillanatban, mint kivitelezhetetlen feladatra tekintenek a páciensek. Egyet kell értenünk Han megfogalmazásával, miszerint a figyelem szerkezetének az átalakulása az emberi társadalmat egyre közelebb viszi a vadvilághoz (Han, 2019). A nyugalom eltűnésével érezhetően elvész az odafigyelés képessége és lassan eltűnik a „jól” meghallgatók közössége is. Elvész a kapcsolatokból az „emberi”. A jelenben tapasztalható folyamatosan növekvő munkaterhelés és a megnövekedett terheléshez kapcsolódó szükséges új időbeosztás miatt, a konfliktusok és a válságok kezelése központi elemmé válik a jövőben a munkapszichológia és a vállalati menedzsment területén. A vállalatban belüli speciális feltételek megteremtése a tehetségekért folytatott küzdelemben pedig egy kiemelt szempont lesz. Ennek ellensúlyaként új és kreatív szempon-

<sup>1</sup> Ehrenberg, A. (2004): Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart. Suhrkamp, Frankfurt am Main, 273. o.

<sup>2</sup> Han, B-CH. (2019): A kiégés társadalmá, Típotex, Budapest, 81.o.

tokat kezdett el beemelni a gyógyító építészeti irányzata, amely több fényt, levegőt, természetes anyagokat hoz be a munka terébe. Ez a trend egyelőre továbbra is zömében csak a kórházak tervezésében valósul meg. Ha az egészség jövőjét érintő gondolatokat a megatrendelemzések alapján négy téziskérdésben foglaljuk össze, akkor a következőket kapjuk (Mühlhausen, 2022):

Az egészségismereteink folyamatosan bővülnek, ennek következménye, hogy önoptimalizáló és mindfulness projektként éljük meg az egészséggel való törődést. A fogalom differenciálódása okán az egészségünket értékesítési érvként éljük meg a tehetségekért folytatott küzdelemben.

A női egészség digitális szolgáltatásai lebonthatják a nemi elfogultságot. Ezzel kapcsolatban felmerül azonban a kérdés: hogyan válaszol erre a tudomány?

A világjárvány tapasztalataiból kiindulva a csíramentesség utáni vágy lesz az új piacok mozgatórugója. Az antibiotikum-rezisztenciával kapcsolatos kutatások további kapukat nyitnak.

A holisztikus fogalom értelmezésében a kint és a bent határa összemosódik és feloldódik, vagyis eltűnik a környezet és a „bent”, a saját biológia határa. Meddig oldódhat fel a test határa, ha a bolygónk egészsége és a saját egészség elválaszthatatlan?

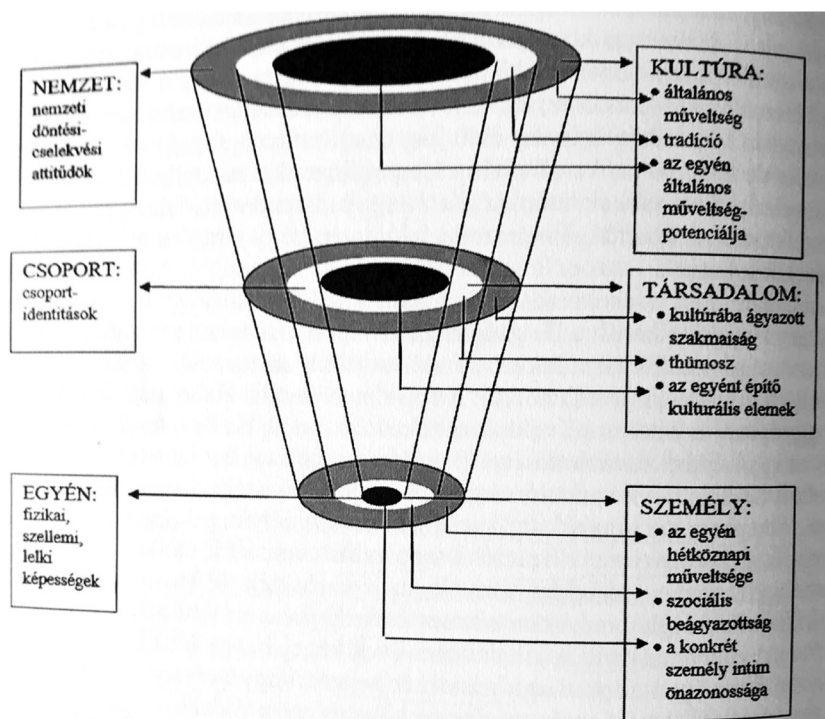
Ugyanakkor időszerűnek tűnik a mentális egészségre vonatkozó kérdés: mi lesz a mentális egészséggel az egészség folyamatosan formálódó megatrendrendszerén belül? Az egészségtrendek láthatóan szorosan hatnak egymásra, befolyásolják egymást. Mivel az egészség az individualizáció megatrendjéhez kapcsolódik, amit az élet és a munka egybeolvadása jellemez a „new work” fogalom megerősödésével, és amely a „work-life blending”-ben tapasztalható, már közvetlen módon érezzük, hogy a társadalom elmagányosodása kölcsönhatásban van az egészséggel, ezen belül a mentális egészséggel és az urbanizációt érintő kérdésekkel. Példa erre, hogy a biztonsághoz és az egészséghez kapcsolt trendek megatrenddé fejlődtek, és a világjárvány idején fonódtak össze szorosabban csakúgy, mint az egészségügy és a konnektivitás a digitalizáció megerősödésével és ezek egymásra hatásával. Az egészség komplexitásához társított holisztikus szemléletet megtartva tehát elmondhatjuk, hogy mára a test és az elme után a környezet azt a szűkebb és tágabb életvilágot foglalja magába, amelyben az egyéni jóllét a szűkebb és a tágabb környezet bio-pszicho-szociális és spirituális értelemben vett egészségétől is függ. Ennek jelentőségét, amennyiben csak a viktoriánus filozófiáig nyúlunk vissza, John Stuart Mill, a gépi és organikus ellentétpár toposzát idézve így látta: „még ha lennének is olyan gépek, emberformájú automaták, amelyek tudnának házat építeni, gabonát vetni, pereskedni, sőt templomokat építeni és imádkozni, képzeljük el, micsoda veszteség lenne ezekre kicserélni azokat a férfiakat és nőket, akik ma benépesítik földünk legcivilizáltabb részeit, noha e férfiak és nők, minden bizonnyal csak tökéletlen mintapéldányai azoknak, akiket a természet létre tud és létre is fog hozni. Az ember nem minta után készült gép, amelyet úgy lehet működtetni, ahogy elő-

írják neki, hanem olyan fa, amely az őt élővé tevő belső ösztönérzéseknek megfelelően akarja koronáját minden irányban növelni és fejleszteni”<sup>3</sup>

Ahogy fentebb megfogalmaztuk, korunk társadalmára jellemző az információs túlterheltség, a túlzott stimuláció, az állandó teljesítménykényszer és a szüntelen önoptimalizálás. Ennek következménye, hogy a vezető mentális betegségek nem fertőzést, hanem társadalmi összeomlást jeleznek, és a jövő trendjei fokozott körültekintés mellett, de folyamatosan arra figyelmeztetnek, hogy szükség lesz az élet eddigiektől eltérő társadalomtechnikájára. A világjárvánnyal folytatott küzdelemből nyert tapasztalataink szerint a világjárványt követő lelki stressz drámai formákat ölt. Nyugati szomszédunknál egy országos felmérés szerint, amely vizsgálatot a Wiener Städtische Versicherung megbízásából 1000 16 és 70 év közötti lakos bevonásával végeztek el, a megkérdezett osztrák polgárok többsége (62 százalék) jónak értékelte saját jelenlegi mentális állapotát, de minden negyedik ember mentális egészségi állapotának a romlását észlelte az elmúlt tizenkét hónapban. Ennek oka elsősorban a mindennapi élet különböző stresszhelyzetei, mint egészségügyi problémák, egzisztenciális szorongás, magánéleti és szakmai válságok, és a jelenleg is zajló Covid-járvány, valamint annak általános következményei. Nyilvánvalóak az olyan konkrét panaszok és tünetek, mint a depressziós hangulat, a stressz, a kedvetlenség vagy ingerlékenység. A pszichés megterhelés rendkívül erős, különösen a 14-18 éves korosztály számára. 43 százaléka a 18 éven aluli gyermeket nevelő válaszadónak azt állítja, hogy jelenleg is mentálisan stresszes állapotban van. A szülők egyötöde arról számolt be, hogy az elmúlt tizenkét hónapban egyértelműen romlott gyermekei mentális egészsége, és az alacsonyabb iskolai végzettségűek is (24%) általános romlást tapasztaltak a mentális állapotukban. Az osztrákok körülbelül 40 százalékanak van tapasztalata olyan mentális betegségről, mint depresszió, szorongásos zavarok vagy kiégés: csaknem ötödük szenvedett már korábban mentális betegségben és jelenleg 20 százalékuk mondja magát pszichés zavarban szenvedőnek. Az egyetemi hallgatók mentális állapotát pedig jól tükrözi, hogy a hallgatók többsége alig vizsgálzik vagy ad le dolgozatot. Ez olyan kihívást jelent az oktatásban, amellyel a politikusok és az egyetemek évek óta nem szembesültek és nem is számoltak. Az osztrák kutatási adatokkal egybeeseng a hazai tanulmány kutatási eredménye, miszerint Magyarországon a 8-29 éves korosztály és a legalacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkező személyek éltek át leginkább magas stresszt a járvány időszakában. A kutatást végzők kiemelik, hogy a reziliencia, mint protektív faktor jelentős szerepet kap az egészség helyreállításában, mert a járvány alapvetően az egészséges életmód körülményeit kérdőjelezi meg. (Kövesdi, Hadházi, Törő, 2022). A „Krise und Katharse, der kranke Körper der Gesellschaft” (Krisis és társadalom, a társadalom beteg teste) tanulmányban arra hívjuk fel a figyelmet, hogy az ember testi-lelki-szel-

<sup>3</sup> Mill, John Stuart: A szabadságról. Haszonelvűség. Ford. Pap Mária, Budapest, Magyar Helikon, 1980, 117.)

lemi harmóniájának megőrzése, ápolása, alakítása nem nélkülözheti a globális és makrotársadalmi folyamatok értelmezését és integrálását, mikroszinten az életvilág és az életmód újra értelmezését. Azaz szükségessé válik személyes képességeink és tehetségünk másféle önrányítása: szükség lesz az élet eddigiektől eltérő társadalomtechnikájára (Fehér, 2009). Annál is inkább, mert a gazdaság, a politika és az életvilág szférájában zajló események pusztán az individuuum világának külső kereteit adják. Ettől ígéretesebbnek tűnhet, ha az individuuum gyakorlati és teoretikus világát vetítjük a társadalomra és vice versa. A társadalomnak is megvan a fizikai teste intézmények és infrastruktúra vagy tárgyi kultúra formájában, és mindenkor megvan az adott korban és régióban élő emberek individuális és kollektív képességpotenciálja, mindenekelőtt morális, érzelmi intelligenciája és szakmai tudása. Az individuális és a társadalmi szint egy összetett élő rendszer alrendszeriként számos ponton párhuzamba állítható, és arra is érdemes emlékeztetni magunkat, hogy az individuuum és a társadalom testi-lelki-szellemi-morális harmóniája inter-és intrastrukturális vonatkozásban olyan idea, amely lehetőségeket kínál a hiteles diagnózisra és terápiára (Fehér, Somogyi, Lantos, 2022).



1. ábra. A kultúra, a társadalom és a személy interakció-rendszere<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Somogyi F. (2022): A hitványság kora, Kairosz, Budapest, 252. o.

Az 1. ábra az életvilág és az emberitőke-állomány egységének összefüggéseit ábrázolja. Az életvilág három szinten közelíthető meg: a kultúra, a társadalom és a személyiség szintjén. I. A kultúra szintje tartalmazza 1. a kultúra újratermelési szintjén tapasztalható általános értékküresedést, 2. szocializációs szinten az egyre aggasztóbb csoportidentitási zavarokat, és 3. az egyén szintjén az előrehaladott tradícióvesztést. II. A társadalom szintjén megjelenik 1. kulturális vonatkozásban a politikai és a gazdasági szféra legitimációjának a megvonása, 2. szociális integráció szinten a közösségi élet anómiája, 3. egyéni szinten pedig a motiváció elapadása. III. A személyiség szintjén a 1. kulturális újratermelés vonatkozásában tapasztalható egy orientációs és nevelési válság, 2. szociális integráció szintjén az elidegenedés tapasztalható az életközösségekben, 3. az individuum szintjén a pszichopatológia körébe sorolható betegségek elterjedése.

### A DIGITÁLIS PSZICHOTERÁPIA ÉS A PSZICHOANALÍZIS JÖVŐJÉT ÉRINTŐ KÉRDÉSEK

A mentális egészségtrend formálódását tekintve a digitális pszichoterápia és a pszichoanalízis jövőjét érintő kérdésekkel időszerűnek tűnik, hogy foglalkozzunk. Miért is? A pszichoterápiához a mai napig egyértelműen az az asszociáció kapcsolódik, amikor a páciens egy heverőn fekszik vagy a terapeutával szemben ül és beszél. A terapeuta igyekszik serkenteni a beszédflowot és nem ítélkező módon osztályozni az elhangzott tartalmat. A pszichoterápia jelenlétben, védett térben, távol a külvilág zajától történik. Freud ragaszkodott hozzá, hogy a páciens a kanapén feküdjön. A szabad asszociációnak ezt az intim keretét mindig is nagyon különbözőképpen értelmezték. Egyesek a modern pszichoterápia alapító színterének tekintik, amely a civilizáció ártalmait által sújtott embereket kíséri végig a lelki szenvedéseik kezelésében a kulturális és technológiai fejlődés bonyolult konfliktushelyzeteiben. A pszichoanalízis kritikusai főként a távolság hiányának és a terapeuta önkényének veszélyét látják a pszichoanalitikus környezetben. Mégis úgy tűnik, hogy a pszichoanalízisben egy dolog mindig azonos volt: ez volt az érzések és a gondolatok kibontásának a helye, távol a felgyorsult világ zajától. Hannah Zeavin 2021-es *The Distance Cure*<sup>5</sup> című munkája a mai pszichoterápia és pszichoanalízis kérdéseivel foglalkozik, mi több globális társadalomkritikaként értelmezhető. Zeavin történeti időkeretben helyezi el médiaelméleti tapasztalatai alapján a digitális pszichoterápia történetét. Pontosan azt a digitális kor előtti időszakot idézi fel, amikor még a hétköznapijainkban sem a személyi számítógépek széles körű használata, sem a digitális adatok algoritmikus kezelése nem jelent meg. Azt is leírja, miként indult el az SMS-ezés és a terapeutákkal való online csevegés alkalmazása, miközben be-

<sup>5</sup> Zeavin, H. ((2021): *The Distance Cure: The History of Teletherapy*, The MIT Press

építették a tényleges hangot a videóval működő technikába. Különösen azon terápiás helyzetek körülményeit mutatja be, amelyek a térbeli távolság, és az időkésés feltételei mellett zajlanak. A hangsúly mindvégig a pszichoanalízisen, mint a modern pszichoterápia archaikus és egyik legfontosabb irányzatán marad. Emellett foglalkozik a technikai médiumok viselkedésterápiában betöltött jelentőségével és a digitalizálás hatásával a különféle pszichoterápiás attitűdök között. Foglalkozik Freud levelezéseivel, a telefonos tanácsadás megjelenésével, és a pszichoterápiás tartalmak szórakoztató célú médiaterjesztésével. Azonban elsősorban azt kutatja, hogy a pszichoterápia és a pszichoanalízis milyen helyet foglal el egy teljes mértékben technológiai és posztkapitalista társadalomban. Érveinek átfogó jellegű bemutatása és gondolati fejtegetése célja a digitális átalakulás egészével való elfogultság és megítélés nélküli pszichológiai reflexió alkotása. Zeavin könyve egyrészt a felgyorsult technológiai fejlődés és a pszichoterápia kapcsolatának történetéről szóló írásként értelmezhető, másrészt a digitális folyamat analitikusan differenciált szemléletének jellemzőiről szóló reflexióként. Ennek egyik jelentős témája, a terapeuta és a páciens fizikai jelenlétében rejlő pszichoterápiás kötelék, amelyben tekintettel a technológia és a média hangsúlyossá váló szerepére a jelenlét megértésének újragondolását szorgalmazza. Zeavin itt nem csak Freud beszéd kúrájára, hanem arra is utal, hogy a távolság nem csupán egy technikai absztinencia jellemzője, hanem az affektív érintkezés pillanataként is értelmezhető. Ennek megfelelően lehetővé válik a távolság kezelése a testi jelenlétben, mint ahogyan a közelség is a távkommunikáció segítségével. Ismert, hogy Freud térbeli, időbeli és anyagi feltételeket támasztott a pszichoanalízis felé, hogy eredményes módszerré váljon. A pszichoanalízisben rendszeres és időben határolt találkozásokra van szükség, valamint olyan megegyezett terápiás díjazásra, amely a pszichoanalízis értékét anyagilag is láthatóvá teszi. Módszerének lényegét a Grundregeln (alapszabályok) megtartásával erősítette, amelyet ma analitikus munkamódként említünk. Ebbe megegyezés szerint beleértjük, hogy a páciens a szokványos szűrőt igyekszik felfüggeszteni, és mindent verbalizál, „szabadon asszociál”, amit és ahogyan érez és gondol. Mindeközben az analitikus a fókuszálás helyett igyekszik mindent szűrés nélkül befogadni, magában tartani és reflektálni az egyenletesen lebegő figyelmével (mit gleichschwebenden Aufmerksamkeiten) és a technikai neutralitás hozzáállásával. Ráadásul a pszichoanalízis az analitikus, vagyis az elemző és az analizált, azaz elemzett fizikai jelenlétén alapszik, amelynek jelentőségét Freud Jean-Martin Charcot mellett érezhette át a párizsi látogatásai során. Zeavin megrázó példaként említi a lacani Gerard Pommier-t, aki az analitikus fizikai közelségét arra ajánlotta a páciensnek, „hogy a beteg féljen és képzelődhessen, hogy megerőszkolják”. De még ezen az elrettentő példán túl is vannak olyan vélemények, miszerint a fizikai jelenlét lehetővé teszi a közelség olyan formáját, amely döntő a terápia sikere szempontjából. Zeavin szerint a „jelenlét-hiány” paradoxonból kiindulva különösen a távolság

teremt egyfajta teret a fantáziának és a vágyak, valamint a közelség és a kapcsolódás bizonyos formáinak. Felidézve a klasszikus pszichoanalitikus környezetet: tudjuk, hogy a páciens nem látja az analitikust. Éppen ez nyitja meg a szükséges teret a projekció számára, amely jelentős impulzusokat ad a terápiának. Ebből következhet a kérdés: a fizikai jelenléthez hasonlóan miért ne fejlődhetne ilyen dinamikus egy levélben történő kommunikáció? Zeavin által említett példák azt mutatják, hogy a pszichoanalitikus kezelés akkor is folytatható, ha az általános feltételek nem felelnek meg a Freud általi pszichoanalitikus környezettel szemben támasztott követelményeknek. Mivel kezdetben Freud is foglalkozott a távterápia ötletével, ám azt mégsem fejlesztette tovább, a fizikai jelenlét szükségességének fogalma inkább a 19. századi pszichiátria öröksége marad. Zeavin érvelésével egy másik feltevés is megkérdőjelezhető. Az, hogy a fizikai közelség a pszichoanalízis és a pszichoterápia kötelező feltétele lenne? Amíg a sikeres pszichoterápia a fizikai jelenlétre épülő diádikus interakciók helyzetéhez kötődik, addig a technikai fejlődés és a média lehetőségei által támogatott terápiás eljárások nem tűnnek kielégítőnek. Zeavin szerint az a nézet, miszerint az állítólagos „klasszikus” verbális terápiákat lehetetlen technikával és médiával helyettesíteni, mára teljesen elavult. A távterápia története ma már sokkal inkább a technikailag támogatott pszichoterápiás eljárások sokféleségét mutatja, amelyeket a gyakorlatban már régóta alkalmaznak.

#### A TECHNIKAALAPÚ ÉS A MÉDIA ÁLTAL TÁMOGATOTT TERÁPIÁK

Zeavin alapvetően a technikaalapú és a média által támogatott terápiák két formáját különbözteti meg: a „teleterápia” a terapeuta és a páciens közötti interakción alapul, amelyet telefonos, videós vagy levél útján történő kommunikáció tesz lehetővé. Az „automatizált terápiát” viszont olyan pszichoterápiás helyzetnek írja le, amelyben a terapeuta valamilyen okból a háttérbe szorul. A kettő közötti különbség, hogy az előbbi nem kérdőjelezi meg a terapeuta szerepét, míg az utóbbi elavulttá teszi. Mindkettő kombinálható és keverhető egymással. Egy viselkedésterápiás kontextusban a gyakorlatok és feladatok tartalmazzák az automatizált önségítés pillanatait, valamint a terapeuta és a páciens közötti távterápiás beszélgetés szempontjait is.

A levelek és üzenetek a terápia késleltetett és térben távoli formáját teszik lehetővé, és nem helyettesítik a terapeutát. Azonban egy olyan példa, amely automatizált pillanatokot tartalmaz, amikor a másik személy címzettként, és már nem beszélgetőpartnerként lép fel, már képes a terapeuta személyét magával a médiummal helyettesíteni. Mindkét változatra további példákat hoz Zeavin és ezen túlmenően, történeti vonalra felhelyezve a telefonos segélyvonalakon keresztüli tanácsadást (50-es évek) egy olyan társadalmi fejlődésre adott reakcióként értelmezi, amelyben kompenzálni kellett a megfogyatkozott

családi köteléket, illetve a vallási közösségekhez való kapcsolódás elvesztését. Szerinte a telefonnak és a televíziónak is meg kell hosszabbítania és javítania ezeket a kapcsolatokat. Hangsúlyozza továbbá, hogy a távterápia teret teremt a fantázia és vágy pillanatainak, és a technikai médiát projekciós felületként használja a tudattalan érzések és elvárások terapeuta felé irányuló áttételében. Az automatizált és távterápiás eljárások hasznosságát illetően természetesen felmerülhetnek kétségek, azonban tény, hogy nem helyettesíthetik a „klasszikus” verbális terápiát.

Áttekintve a távterápia korlátait kiemelhetjük, hogy a vizuális és hangkapcsolatban is hiányoznak a kommunikációt kísérő mozgások és a testtartás. Továbbá tény az is, hogy a távterápiába csak a módszerek egy része vonható be. Tudjuk, hogy nehezen alkalmazható csoportban, ahol az érintés és mozgás lényegi eleme bizonyos módszereknek. Ezért a módszerek jelentős részében, jóllehet fontos érzékelni a nem verbális üzeneteket, a hangsúly mégis a szavakkal történő kifejezésen marad. Bár jellemzi a távterápiát a metakommunikáció behatároltsága, mégis elmondhatjuk, hogy a verbális hangsúlyú egyéni távterápia továbbra is megvalósítható. Segítséget jelenthetnek krízishelyzetekben és kísérhetik a rendszeres üléseket, a terápia folyamatát, de önmagukban nem válthatják ki a pszichoanalitikus „beszédkúrát.” A pszichoanalízis jövőjét érintő fókuszkérdés lehet tehát: a távterápiás eljárások mennyire versenyeznek jelenlétben a klasszikus beszédterápiával? El kell utasítanunk a technikalapú távterápia minden formáját? Foglalkozunk intenzívebben a távterápiák által hozzáadott pszichoterápiás szempontokkal?

## A TÁVTERÁPIÁK ELŐNYEI

Az előnyök között említi Zeavin az úgynevezett „Online Disinhibition Effect”-et, ami azt a tényt írja le, hogy egyes páciensek a digitális térben úgy érzik, hogy jobban tudnak beszélni az érzéseikről és a gondolataikról. Ez a hatás jól összefoglalja azt, ami számos távterápia hatásmechanizmusát jellemzi: a pszichoterápiás helyzetet tehermentesítené a fizikai jelenlét benyomásaitól. Ezáltal egy olyan kommunikációs tér teremthető, amely nincs túlterhelve új és a páciens számára nehéz ingerekkel, hanem lehetővé válhat az aktuális problémahelyzetre való koncentráció. Az a vád tehát, hogy a pszichoterápia technikailag támogatott formái nem helyettesíthetik a hagyományos pszichoterápiát, kevésbé tűnik súlyosnak, ha azt vesszük figyelembe, hogy a kérdést olyan technikai és anyagi szempontokra redukálja, amelyek vakok a pszichoterápia eszményi, kulturális és társadalmi jellemzőire.

## A ZAVARTALAN VÉDETT TÉR

Abban biztosak lehetünk, hogy a pszichoterápiás helyzet olyan kommunikációs forma, amelyben csak a terapeuta és a páciens vesz részt. A nem oktatáscélú pszichoterápiás helyzetnek nincsenek nézői. A fentebb említett pszichoanalitikus ülés alapkonstellációja, hogy időben korlátozott, anyagilag támogatott, és fizikai jelenlétben, hallgatóság nélkül történik a titoktartás kötelezettsége mellett. Zeavin azonban olyan példákat hoz, amelyekkel megkérdőjelezi a pszichoterápia efféle leszűkítését. Rekonstruálja a nyilvános terápiás kultúra kialakulását az 1920-as évektől kezdve, amely pszichoanalitikus gondolatokat emel be különböző rádió- vagy tv-műsorokba és írott sajtóba. A pszichoanalízisnek ez a popkulturális adaptációja a „tömeges intimitás” egy formájához vezet, amely a pszichiátria és a pszichoanalízis hagyományos keretének radikális felborulását vonja maga után (Stetten, 2022). Stetten a pszichoterápiás ellátás digitális átalakulásának vizsgálatával foglalkozva kifejti, hogy egyrészt bővül a terapeuta és a páciens kétszemélyes tere a közönség bevonásával, másrészt a terápiás szakértelemből fakadó aszimmetria kevésbé lesz fontos, mivel a terapeuta szerepét a rovatvezető újságírók, rádióbemondók és televíziós műsorvezetők nyilvános megnyilatkozásai váltják fel (Stetten, 2022). Itt gondolhatunk az online önszolgáltató fórumokra, amelyek hasonló hatással bírnak. Zeavin történeti keretben összefogja, hogyan keletkeztek és alakulnak a kommunikációs terek a nyilvános csoportos csevegésekben. Hogyan nyílnak meg az emberek a társak által támogatott önszolgáltató fórumokon, ahol a terapeuta és a páciens közötti kétirányú kapcsolat kevésbé jelentős. Ezek a példák következőképpen provokálják azt az elképzelést, miszerint a pszichoterápia szükségszerűen a terapeuta és a páciens között kialakuló védett és személyes kommunikációról szól. Ez annyiban megkérdőjelezhető, hogy egy professzionális terápiás helyzet világosan kiosztott szerepekkel nem értelmezhető a valódi értelemben vett személyes térben. Zeavin azt is leírja, hogy az 1920-as évek óta a pszichoterápiás praxis nyilvános térben is megvalósult: a szórakoztatás és a terápia elemeit ezidőben már régen összemosták a nagyobb hallgatóság reményében. Az ilyen adaptációk révén mozdult el a pszichoterápia a fogyasztási javak felé. A pszichoterápia feltételezett eltolódása a terapeuta és a páciens kétszemélyes kapcsolatának védett kereteiből a fogyasztói közönség nyilvános tere felé felveti a kérdést, hogy alapvetően helyes-e a védett kötelék fellazulásáról szóló narratíva?

Mindemellett fontos megemlíteni, hogy Zeavin tanulmánya nem foglalkozik azzal a kérdéssel, hogy a pszichoterápia kiterjesztése a nyilvános szférára a posztmodern tömegtársadalmak jellemző problémájának a részét képezné. Azzal sem, hogy a nem lokális háborúk segíthetnek-e olyan fejlődést szolgáló folyamatokat, mint az iparosodás és az urbanizáció, végleg elpusztítani. Ezzel együtt a traumák nyilvános meghallgatásával szembeni kétségeink jogosak lehetnek, amely a pszichoterápia eredeti tisztaságával hozható összefüggésbe. Zeavin se-

gítségével megtanulhatjuk, hogy a modern pszichoanalízist és pszichoterápiát a kezdetektől fogva olyan területeken alkalmazták és fejlesztették, amelyek a személyes, a szakmai és a nyilvános kommunikáció terei között helyezkednek el.

## ZÁRÓ GONDOLATOK

Záró gondolatként nézzük meg Zeavin alapfelvetését, miszerint az automatizált terápiás eljárásokban a médium és a terapeuta összeolvad, és amely nem a médium, hanem a terapeuta elvesztéséhez vezethet. Arra a következtetésre jut, hogy a távterápia történetében a páciens, a terapeuta és a médium interakcióját tekintve a legelodhatóbb elem nem a terápia, hanem maga a terapeuta. Ha a záró gondolatokhoz illeszthetjük Shoshana Zuboffnak a megfigyelő kapitalizmussal foglalkozó írásaiból származó gondolatait, akkor láthatjuk, hogy a megfigyelhetőség olyan formát ölt a nyomkövetéssel, amely az új algoritmusok által a covid járvány óta másként árnyalja a digitális kommunikációt. Tény, hogy a technológia és a média szerepe a 90-es évek vége óta jelentősen megváltozott. Zuboff tanulmányaiban erőteljes kritikát fogalmaz meg a személyes adatok kezelésével kapcsolatban, amely tágabb nyilvánosságot kapott olyan felületeken, mint pl. a BusinessWeek.com vagy a Fast Company. Ezzel összefüggésben alkotta meg a nyomkövető kapitalizmus fogalmát és összehasonlítást végzett az ipari kapitalizmus és a tömegtermelés fejlődésének mérhetőségében. Szerinte a tömegtermelést mára felváltotta a felbecsülhetetlen méretű adatgyűjtés, amelyet „Big Data” néven ismerünk. Zuboff hangsúlyozza, hogy a személyes adatok kiaknázása révén végbemenő óriási tudásfelhalmozás ellenére egyetlen egzisztenciális problémánk sem oldódik meg, amit ő „gigantikus piaci kudarcnak” tekint. Véleménye abban a kijelentésben csúcsonyul ki, hogy „a megfigyelő kapitalizmus lerombolja az ember belső természetét” (Zuboff, 2019). Előfordul, hogy Zuboffot ma olyan kritikával illetik, hogy gyakran idéz olyan „filozófiai anyától”, mint Hannah Arendt, és hogy továbbra is gyenge a társadalomelméleti megközelítésekben. Azonban írásai határozottan azt közvetítik, és ez valóban kiábrándítóan hat, hogy egyáltalán nincs kilátás a jelenség politizálására, nem is beszélve a társadalmilag hatékony ellenállásról. Mindenesetre tényként kezelendő, hogy a felhasználói adatok értékelése és kereskedelmi forgalomba hozatala olyan vállalkozói lehetőségeket nyitott meg, amelyek az állami ellenőrzés és a jogvédelem szürke övezetében mozognak. Ebben az olvasatban az automatizált terápiás eljárások is egy kapitalista ipar médiumává válnak, amely a diagnosztikus felállítását és a kezelési javaslatokat digitális kontextusban, gyakran szakmai támogatás nélkül értékesíti. (Fontos megjegyezni, hogy az adathasznosítás fenti gyakorlata az amerikai profitalapú platform modell alapján történik, amelyben az ügyfeleket a digitális ikertestvérük révén valóban kizsákmányolják, és ennek köszönhető az amerikai technológiai óriásoknak mérhe-

tetlen a nyeresége és vagyona. Ugyanakkor Európa nem követi ezt a modellt, és a létrejövő szabályozás, pl. az Adatkormányzási rendelet (Data Governance Act) révén más utat nyit meg.)

Felismeréseinkben arra a következtetésre juthatunk, hogy a pszichoterápia demokratizálódásának a hatása általában kevés kapcsolatot mutat ehhez az üzleti modellhez. Mi több, Zeavin írásával kapcsolatban felvetődik a kérdés: lehet, hogy nem kezeljük értékén a digitális tér piacosításának a túlkapasait? Zeavin könyvével párhuzamba tudjuk állítani a korona-időszámítás témájában és a pszichoterápiás ellátásban bekövetkezett változásokat feldolgozó tanulmányok hosszú sorát, és azokat is, amelyek a járvány hatásának és a pszichés jóllét összefüggéseit vizsgálták és amelyre fentebb utaltunk. A pszichoterápiás ellátást érintő változásokkal kapcsolatban Zeavin aláhúzza a pszichoterápia kiemelkedő jelentőségét a mindent és mindenkit átható távolság idején és ezáltal a távterápiás beavatkozások alkalmazásának a szükségességét. Ezek mellett megemlíti azon pszichoterápiás ajánlatok lehetséges következményeit, amelyekből hiányzik a testiség, az empátia és a közelség. Mindezek alapján érdemes átgondolnunk, hogyan nézzünk szembe ezekkel a digitális pszichoterápia és a pszichoanalízis jövőjét firtató kérdésekkel? A témát érintő kutatások nem tudnak egyértelmű választ adni ezekre a kérdésekre, mivel a távterápia története egyben az ambivalenciák története is, amennyiben a távterápiák előnyeit és hátrányait idézzük fel magunkban, és ez nagy valószínűséggel még az is marad egy bizonyos ideig. Miközben a szakadék felé haladás veszélyeire hívjuk fel a figyelmet, „a kutya ugat, a karaván halad” alapon lényegi szempont marad, hogy nem szabad figyelmen kívül hagyni a pszichológiai segítségnyújtás digitális átalakításával kapcsolatos jövőbeli kérdéseket.

## IRODALOM

- BRAUDEL, Fernand (1979): *Anyagi kultúra, gazdaság és kapitalizmus. XV - XVIII. század. A mindennapi élet struktúrái: a lehetséges és a lehetetlen.* Budapest, Gondolat Kiadó, 1985.
- BOKOR, László (2015): *A technikaalapú távterápiák.* In: *A pszichoterápia tankönyve (szerk.) Szőnyi Gábor, Medicina*
- BUBER, Martin. (1957): *Én és Te.* Európa Könyvkiadó, Budapest, 1991
- BROOK, P. (1999). *Az üres tér.* Európa Kiadó, Budapest.
- BUCCI, W. (1997). *Psychoanalysis and cognitive science.* New York, The Guilford Press.
- BROOK, P. (1999). *Az üres tér.* Európa Kiadó, Budapest.
- EHRENBERG, A. (2004): *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart.* Suhrkamp, Frankfurt am Main, 273. o.
- FEHÉR, Pálma Virág (2009): *Selfness. A tudatos önépítés trendje.* Budapest, Retromédia, 2009.
- FEHÉR P.-SOMOGYI F.-LANTOS, Z. (2022): *Krise und Katharsis. Der kranke Körper der Gesellschaft.* Psychoanalyse und Körper. Nr.40. 21. Jahrgang, Psychosozia Verlag, Gießen

- GROTOWSKI, J. (1999). *Színház és rituálé*. Kalligram, Pozsony, Budapest.
- HABERMAS, Jürgen (1981): *A kommunikatív cselekvés elmélete*. Budapest, Gondolat Kiadó, 2011.
- HAN, Byung-Chul (2019): *A kiégés társadalma*, Tipotex, Budapest
- HAN, Byung-Chul. (2019): *Csillapító társadalom*, Tipotex, Budapest
- HAN, Byung-Chul. (2019): *Pszichopolitika* Tipotex, Budapest
- KÖVESDI A.-SOLTÉSZ-VÁRHELYI K.-TÖRŐ K., CSIKÓS G., HADHÁZI É., TAKÁCS SZ., RÓZSA S., FÖLDI R., (2022): *Reziliencia változtatása és támogató szerepe a szülő gyermek kapcsolatban. Longitudinális vizsgálat Covid-19*. In: *Psychologia Hungarica VIII/3*. 7-29. o.
- LÁBADI, B. (2011). *A megérett másik – Kapcsolat a pszichoanalízis és az idegtudomány között*. In: *Imágó Budapest* 1.évf. 3. szám, 39-50.
- MILL, John Stuart: *A szabadságról. Haszonelvűség*. Ford. Pap Mária, Budapest, Magyar Helikon, 1980, 117.)
- MILL, John Stuart (1848): *Political Economy*. London, New York, The Colonial Press, 1900.
- Mühlhausen, Corinna (2022): *Health Report 2022* In: <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/gesundheits-trends-health-trend-map/>
- PAPP, Zsolt (1987): *A racionalitástól a kommunikatív racionalitásig*. Jürgen Habermas társadalomelméleti szintéziséről. Megjelent: CSEPELI, György – PAPP, Zsolt – POKOL, Béla (1987): *Modern polgári társadalomelméletek*. Budapest, Gondolat Kiadó, 1987.
- POLÁNYI, Károly (1935): *A fasizmus lényege*. Megjelent: Polányi Károly (1986): *Fasizmus, demokrácia, ipari társadalom*. Budapest, Gondolat Kiadó, 1986.
- SOMOGYI, Ferenc (2005): *Tigrislovaglás, avagy a globalitás áfuma ellen való orvosság*. Budapest, Kairosz Kiadó, 2005.
- STETTEN von Moritz (2022): *Digitalisierung des Psychotherapeutischen und digitale Therapiepraktiken*. In: Block, Katharina, Deremetz, Anne, Henkel, Anna, Rehbein, Malte (Hrsg.): *10 Minuten Soziologie: Digitalisierung*. Bielefeld: Transcript (erscheint 2022).
- STETTEN Von Moritz (2022): *Lassen sich psychische Krankheiten anthropologisch bestimmen? Eine Auseinandersetzung mit Helmuth Plessners politisch-historischer Anthropologie*. In: *Allgemeine Zeitschrift für Philosophie* (erscheint 2022)
- ZEAVIN, H. (2021): *The Distance Cure: The History of Teletherapy*, The MIT Press
- ZUBOFF, S. (2018): *Das Zeitalter des Überwachungskapitalismus*. Campus Verlag, Frankfurt / New York
- ZUBOFF, S. (2019): *Ist das Private wirklich Privatsache?* In: *Die Zeit*. 16. Dez. 2019.