

Írta: Horváthné Tóth Borbála

A HARMADIK SZEMÉLY A (TÖMEG)KOMMUNIKÁCIÓS SZENVEDÉLYEK IDENTITÁS- ÉS SZEMÉLYISÉGTORZÍTÓ HATÁSA

*Mottó: „Amennyit a szív felfoghat magába,
Magunkénak csak annyit mondhatunk.”
Vörösmarty*

Az előadás a jelenlegi elektronikus hálózottság korában (Nyíri), különös tekintettel az internet által nyújtott kínálatból, a fiatalok részéről igénybe vett programok és levelezési lehetőségek révén elért ún. „módosult tudatállapotnak” a mindennapi realitáshoz való viszonyát feszegeti.

Az előadó középiskolai mentálhigiénés szolgáltatásra jelentkezett esetek nyomán az „elektronikus globalizáció” nyújtotta „kvázi realitás” hatását elemzi az identitás alakulása szempontjából, amelyről a fiatalok saját öndefinícióját is jelzi. Ennek nyomán arra a jelenségre hívja fel a figyelmet, amely a reális kapcsolat helyett a pillanatnyi jelenidejűség és pillanatnyi örömev-vezérlés bűvöletében a személyiségfejlődés torzulásához vezethet.

Kulcsszavak: globalizáció, kommunikáció, techno-babblig, intimitás, örömev.

Egy budapesti, több mint ezerfős gimnázium és szakközépiskola mentálhigiénikusaként szeretném a figyelmet a legújabban megjelent kommunikációs csatornáknak, többek között a számítógépeknek, az ifjúságra gyakorolt hatására irányítani.

Az intézmény nyújtotta keretek között a fiatalok elsősorban önként keresnek meg, tanári irányítás ritkábban fordul elő.

A címre visszautalva, az, hogy 14 és 18 éves korban a fiatalok identitásproblémával küszködnek, inkább természetes, mint szokatlan. Az identitás alakulásáról való eddigi gondolkodásunkat nagymértékben meghatározta E. H. Eriksonnak az identitásra vonatkozó pszichoszociális fejlődésemellete, amely szerint a személyiség különböző életszakaszaiban történő belső változások és a külvilághoz való viszony megváltozása együttesen eredményezik azt a természetes fejlődési konfliktust, normatív fejlődési válságot, amely az adott életszakasz meghatározója. Normális személyiségfejlődésben az életszakasznak megfelelő konfliktust nem lehet megkerülni. A különböző életszakaszokra jellemző válság, ha sikeres megoldási utat talál, pozitív változást eredményez, „pszichikus és szociális komponensei egymással összefonódva haladnak, és az egyes szakaszok konfliktusainak megoldódásával mindkettő új szinten strukturálódik” (László, 1994. 5. o.), s áttemeli a személyiséget egy magasabb szintre. Erikson szerint az identitás valódi alakulása a serdülőkorban kezdődik. Őt idézem: „az identitás a gyermekkori azonosulások szelektív elutasításából ered, egy olyan új alakzat kialakulásából, amely egyszersmind függ attól a folyamattól, amelyben egy társadalom azonosítja a fiatal egyént, elismerve annak, amivé vált.” (Erikson, 1959. 113.0.)

A „kommunikációs szenvedélyek” cím elsősorban a tömegkommunikációs eszközökre, azon belül is a számítógépre, mint ahogyan azt egy fiú megfogalmazta, a harmadik személlyel való kommunikációra utal.

Írásomban három fiúnak a témára koncentrált, sűrített esetét mutatom be. A velük való találkozás módja, a hely és az időkeretek miatt, elsősorban segítő beszélgetés. Ebben a

beszélgetésben a dinamikus szemléletnek és rendszerszemléletű gondolkodásmódnak nagy szerepe volt a fiúk élethelyzetének megértésében és feltárásában.

Tibor 17 éves, hosszú copfot viselő, koránál jóval érettebbnek tűnő fiatalember. Az első mondata, amivel belép: „Én egy személyiségzavarban szenvedek. Belül szabadabb vagyok. Nem tudom, hogy ki vagyok igazában.”

A szabadságot számára az Internet nyújtja azzal, hogy bárhol és bármikor találhat kommunikációs partnert. Úgy érzi, hogy egy számára láthatatlan idegennek könnyebben el tudja mondani a problémáját, mint – őt idézem – „hús-vér” embernek. Amikor először használta az Internetet erre a célra, megijedt, hogy kiadta magát, de ma már természetes kommunikációs csatorna és lehetőség a számára. Erről az élményről így beszél: „A tér megszűnik a számomra létezni, de idő azért van. Illetve az idő lerövidül.” Szubjektív időélményét így fogalmazza meg: „gyorsabban élek, mint bármelyik felnőtt”. Névtelenségbe burkolózva, problémáit internetes levelezőpartnereivel beszéli meg. Ezzel kapcsolatos dilemmája az, hogy nem tudja, nem éppen a szomszédal levelez-e? Ő az, aki a számítógépet a harmadik személynek tartja. Ha nem juthat a számítógéphez, szinte elvonási tünetei jelentkeznek, amelyről így számol be. „Szétszórttá, unottá válok, nem hallom meg az órán, amit mondanak, elszállnak a gondolataim.” A Mátrix c. film kapcsán hosszan ecsetelte a „számítógép-agy” erőteljes hatását.

Tibor egyszülős családban él, öccsével, apjával és nagyapjával. Anyjával nem tartja a kapcsolatot. A változást elsősorban a külső megjelenésében szeretné elérni, az öltözködésében és a hajviseletében. A számítógép segítségével egy digitális képen megnézte, hogy számára a hosszú, fekete haj lenne a legkedvezőbb viselet.

Tiborral a karácsonyi ünnepkör idején találkoztam. Elmondása szerint nagyon nehezen élte meg a karácsonyi ünnepeket. Idézem: „Nagyon hülyén nézett ki, hogy csokit adtunk egymásnak” Ezen az ülésen a hitről, kereszténységről és felső kapaszkodókról beszélgettünk a karácsony kapcsán. Tibor materialistának vallja magát, az érintett témákban nem volt viszonyítási alapja, csak azt érzi, hogy hiányzik neki valami.

Tibor nem titkolja, hogy kapcsolati hiányban szenved, s annak ellenére, hogy a számára is ijesztő érzésekről számolt be, azzal, hogy újra és újra bekopogott hozzám, azt jelezte, hogy szüksége van emberi, személyközi kapcsolatokra is.

Pali 15 éves. Öt éves kora óta fennálló félelmeivel jelentkezik. Korábban járt pszichológushoz is. Az ő problémája is összetett, itt csak a témával kapcsolatos élményeit emelem ki. Sok időt tölt a számítógép előtt. Részt vett ún. szerepjátékban is: tolvaj és mesterlövész szerepeket játszott. Majd egy különleges érzésről számol be: „Elkezdtem egy játékot a számítógépen. Mintha az álom és a valóság keveredne bennem. Mostanában „történt velem valami”. Folytatásos álmom van. Álmomban üldöznek és kergetnek. Reggel, amikor fölbredek, teljesen átélem. Idézem: „Amikor szaladok, elfáradok, leizzadok. Mi lesz velem a valós életben, ha álmomban egyszer lefekszem, felbredek-e? A számítógép számomra szenvedély, talán több is.”

Pali értelmiségi szülők gyermeke, mindig jól öltözött, megjelenése harmonikus. Sárma van. Közepes tanuló, de nagyon jól rajzol. Jelenleg gépészeti osztályba jár, de inkább művészeti vonalon szeretne továbbfejlődni. A beszélgetések kapcsán felmerült bennem, ha továbbra is hasonló disszociatív élményekről számol be, pszichoterápiára küldöm. Amit ebben a helyzetben teszek, hogy erősítem benne azt, hogy tehetséges, annak ellenére, hogy jegyei szerint közepes tanuló. Biztatom, hogy érdeklődésének megfelelően érdemes továbbfejlődni. Keressen magának olyan szakkört vagy műhelyt, ahol a képességét kamatoztatni tudja. Amikor legközelebb jön, már változásról számol be. Ezt mondja: Hanyagolom a számítógépet, kellene valamit csinálni helyette. Jobban kosárlabdázom, mint

az unokatestvérem, most kellene elkezdni. Régen kicsi voltam (kisnövésű), de már kezdek felzárkózni.

Gábor 18 éves, érettségi előtt áll. Egy tanára küldi, hogy figyeljek oda rá, az elmúlt évben volt egy öngyilkossági kísérlete. Azt később tőle tudom meg, hogy ez egy szakítás miatt történt. Most úgy érzi, hogy a „fejével van baj”. Reggel alig bír fölkelni, az iskolában nehezen tanul, fáradékony. Ezeket a depresszióra utaló tüneteket a még fel nem dolgozott öngyilkosság kísérletének és a mögötte álló traumatikus élménynek véltem. Ezek miatt az élmények miatt Gáborral a családi kontextus feltárásával is foglalkoztam.

Gábor sok időt tölt a számítógép előtt. Szívesen játszik autóversenyt. Itt átélheti a sebesség és a verseny izgalmát. Számomra ennek a jelenségnek az a szimbolikus jelentése, hogy valós élmény helyett a tér és az idő korlátait átlépve gyors célba érésre, gyors kielégülésre törekszik.

Ezekről az élményekről így számol be: „Néha úgy érzem magam, mintha egy filmvilágban lennék. Egy-egy ilyen „film” után teljesen meg vagyok zavarodva. Csak azzal foglalkozom, ami érdekel. A számítógépet megértem. Olyan, mintha tudnám, hogy mit fog csinálni. Úgy egy hullámhosszon vagyok „velük”. Az is előfordult, hogy úgy érzem, hogy nem ebbe a világba való vagyok. Jobb lenne egy esőerdőben élni. Olyan nehéz ebben a világban élni. Valójában úgy értem, hogy nem ide tartozom, hanem egy vad világba, egy másik civilizációba.

Mostanában sokat gondolkozom ilyen dolgokon. Miért vannak az embernek emlékei? Az időhöz való kötődés nekem nagyon rossz. Olyan idegesítő, hogy egyformák az időbeosztások, az emberek olyanok, mint a robotok, felkelnek, elmennek dolgozni, hazamennek, alszanak. Ez nekem nagyon mechanikusnak tűnik. Össze-vissza vagyok zavarodva.” Ő is hasonló álmélményekről számol be, mint Pali. Így fogalmaz: „Álomláncolataim vannak. Azt álmodom, hogy lefekszem aludni, és álmodom. Ettől nem tudom, hogy lefekszem-e valóságosan, vagy fönt vagyok-e? Álmomban azon gondolkodom, hogy ébren vagyok-e, akkor odamegyek a haverokhoz, és megkérdezem, hogy ez álom vagy valóság? Persze, hogy valóság, mondják, és erre fölbredek. El kell innen mennem, nem bírom ezt a bezártságot. Úgy értem, hogy a lelkem össze-vissza akar menni, de itt van a testem, ami visszafogja.

Ezeket a határozott diszociatív érzéseit hallva úgy gondoltam, hogy pszichiátriai segítséget kell kérni, s személyesen meg is beszéltem a területileg illetékes ideggondozó főorvosával, hogy fogadja őt. Gábor akkor ezzel egyetértett, de legközelebbi találkozásunkkor azt mondta, hogy megbeszélte anyukájával a dolgot, s nem tartották szükségesnek, hogy pszichiáterhez menjen. Ehelyett a családorvosukhoz fordult, és kivizsgálását kérte. Egyrészt érthető a félelmük a stigmatizációtól, de a választott mód is destruktív, hiszen a testbe helyezi át a lelki problémát, elősegítve egy további, szenvedéssel járó szomatizációt.

Szabolcs 19 éves, szintén aktív számítógép-használó, de ő más vonatkozásban beszélt a problémájáról. Nem érti az embereket, akik ráhagyatkoznak az érzelmeikre. Megnyilvánulásai ellentmondásosak. 16 éves kora óta keleti harcművészeteket tanult, a keleti vallásfilozófiával is foglalkozott. Az ő kifejezésével, ennek az „egyvelegnek”, ami hatott rá, „az lett a vége, hogy a szellem célja, hogy a lélek mennyire uralja a test értelmét és vágyait, s mennyire engedjen a vágyakozásnak.” Hiányként éli meg, hogy nem képes szeretni. Azonban mégis azt mondja: „Az én világom magányos, és fájdalommal teli.”

Amikor szüleivel való kapcsolatáról kérdezem, akkor arról beszél, hogy érzelmeket nem kapott a szüleitől, apjától objektivitást tanult, de az anyjával semmilyen kapcsolata nincsen. Együtt él vele.

Szabolcs szavai egyáltalán nem úgy festettek, mintha olyan embertől hangzottak volna el, aki nem képes a szeretetre. A lelki békéjéért aggódik, s most a harcművészeti módszerekkel szeretné elérni a harmóniát. Nem hallgatható el, hogy elmondása szerint négy éve „aktív szerep játszik”. Erről és ennek hatásairól nem volt szó ezen a beszélgetésen.

Szabolcsnak sajátos filozófiája van a test-lélek-szellem kapcsolatáról. Úgy látja, hogy „kapunk egy testet, s nem tudjuk irányítani. Az emberek nem élnek felelősséggel a testükkel kapcsolatban.”

Az identitás szempontjából Szabolcs esete újabb problémákat vet fel. Nem az a baj, hogy a keleti filozófia hatásait beépíti az életébe. A gond az, hogy ez nincs integrálva abba a szocio-kulturális közegbe, ami Szabolcsot körbeveszi. A probléma az, hogy mindez valóban „egyvelegként” él benne, s ebből az első intezüből is jól kivehető, hogy erre hiánypótlásként, egy sérült családi kapcsolat helyett van szüksége. A személyiség egészben tartásához az egyensúlyt, ahogy ő nevezi, a harmóniát, a test szívósságának megtartásával szeretné elérni. Azonban a csak ráfigyelő helyzetben „elszólja magát”, ti., hogy negatív és fájdalmas érzéseitől úgy szabadul, hogy azt gondolja, nincs is szükség érzelmekre. De ezzel azt is jelzi, hogy hiányzik neki a pozitív élmény, érzés.

Az elmúlt időben számos cikk foglalkozott a tömegkommunikációs eszközök, elsősorban a televízió káros hatásával. Ezek az eszközök képi úton gyakorolnak hatást ránk, mintegy tehermentesítve az embert a belső képkészítés kényszerétől. Az emberben eszmélése óta él egy belső kép-készítési készség, amely a mesék, mítoszok, meditáció révén ősidők óta a „természetes mentálhigiénés regenerálódást” segítette elő. Úgy tűnik, hogy a második évezred végére elvesztettük ezt az Ariadné-fonalat, amely kivezeti a lelket a labirintusból. Egyet kell értenünk Vekerdy Tamással, aki azt állítja, hogy „amint feltűnik a külső kép a minket körülvevő képernyőkön, a belső képkészítés leáll, illetve blokkolódik.” (Vekerdy, 1996.) A fenti esetek azt mutatják, hogy nemcsak a kisgyermek nem tudnak különbséget tenni a külső és a belső kép között, hanem a felnőtté válásukhoz közel álló, akár érettségi előtt álló ifjak sem. Nem sarkallják magukat a belső kép készítésére, hanem engedve a csábításnak, rátapadnak a képernyőre, mint külső képre, és nem tudnak tőle elszakadni, a függőség és a kiszolgáltatottság érzését élve át. Vekerdy szerint a kiszolgáltatottság-érzést különleges fiziológiai állapotváltozás kíséri: „Ha a képernyőre meredünk, agyunk elektromos hullámszerkezete változik. Hasonlóvá lesz az alvás és a meditációs állapotok hullámszerkezetéhez. De amíg az alvás vagy a meditáció során ez a „védtelen” agy, központi idegrendszer teljesen elfordul a külvilágtól, és nyitva áll a belső világ hatásainak feldolgozására, rendbetételére, s ezért a meditációból vagy alvásból pihenten, én-azonosság érzésünkben megerősödve eszmélünk fel, addig a képernyőre-bámulás énkéntől idegen, külső hatásoknak nyit meg bennünket.” (Vekerdy, 1999.)

Szintén Vekerdy ír arról a jelenségről is, amelyet Gábor esetében is megtapasztalhattunk, s amelyet az etnográfiai irodalom lélekvesztésnek nevez. Vekerdy szerint ezt az állapotot a nem belőlünk fakadó, nem én-azonos képáramlás idézi elő, amely a képernyőről hatol az emberbe. Az óceániai népeknél olyan állapotra használták ezt a fogalmat, amit úgy írtak le, hogy „egy idő óta nem én vagyok, valaki a lelkemet elvitt és üres vagyok belül, vagy bár működik, valaki más szállt belém” (Vekerdy, 1996). (Érdekességként állítom ezzel a gondolattal analógiába, hogy Gábor is az esőerdőkbe vágynak.)

A számítógép megjelenésével a közösségi hálózatok tovább gyengültek, s a „globális elektronikus hálózottság korában” meggyöngült a kapcsolat a kulturális, etnikai identitás és territoriális hovatartozás, a hellyel való azonosulás között, (Nyíri, 1999.), s előtérbe kerültek az individuációt erősítő hatások, azzal a különbséggel, hogy az elektronikus hálózat biztosította anonimitás a személyiség diffúzzá válásával jár, és az intimitás helyett a

pszeudonimitás erősödik meg. Csabai és Erős szerint ez „a posztmodern állapot, amelyet egyfelől a határtalanság, másfelől új és igencsak kemény határok felállítása jellemez, új feladatokat ad, és új megközelítéseket tesz szükségessé a szociálpszichológia számára is” (Csabai-Erős, 2000.).

Ha mélyebb elemzésnek vetjük alá ezeket az eseteket, akkor nyilvánvaló, hogy nem véletlen, hogy éppen ezek a fiatalok használták pótszernek a gépi kommunikációs eszközöket a személyes kapcsolat helyett. Számukra is rendkívül fontos igény volt a kapcsolatra, de ezt már egy „gép-lélek” és „gépagy” szolgálta, mert nem kaptak megfelelő figyelmet és simogatást a családjuktól. (Valószínű, hogy ennek a hiánynak a gyökerei egészen korai életszakaszra nyúlnak vissza.) Kompenzálásként az intimitás iránti igényt és hiányt a mindent betöltő vizuális ingerekkel ellensúlyozzák. Megfigyelhetjük, hogy egy különös interakció alakul ki 'az egyén és a gép között. Pszichodramatikusként megtapasztalhattam, hogy a spontán cselekvésbe ágyazott akciónak milyen óriási feszültségfölszabadító, katartikus hatása van a lélekre. Ezzel szemben ezek a fiatalok olyan monodrámá szereplői, ahol paradox módon befogadóként, passzív akciót élhetnek át. (Ilyen élmény, amikor virtuális versenyautóban száguldanak a cél felé.) Ez a társadalmilag elfogadott szemfényvesztés járul hozzá, hogy határhelyzeteket és határ-élményeket éljenek át a fiatalok, ahol az én és a külvilág határai s az álom és az ébrenlét határai összemosódnak.

Azok a tisztázandó kérdések, amelyek Erikson szerint erre az életszakaszra jellemzőek, bár foglalkoztatják őket, de egy problémás családi szocializációs struktúrában és egy globalizálódó társadalomban nem kapnak hiteles választ arra, hogy van-e feladatuk a világban, vagy a fölöslegesség-érzés nehéz terhét kell cipelniük, és képesek-e szerepeiknek megfelelni, vagy a szerepgátlás szab korlátot az életüknek? Képesek-e egymás kölcsönös elfogadására, vagy kirekesztik önmagukat a világból?

Ezek a fiúk erős szorongással élték meg furcsa, disszociatív érzéseiket és álmaikat, azonban a racionalitás szintjén nem értették meg, hogy a számítógép veszélyes is lehet a számukra. A fenti esetek kapcsán megtapasztalhattuk, hogy az általános emberi értékek, mint például az ünnepek, a hagyományok, elvesztették a jelentőségüket. Ezek a fiatalok nem élték át, hogy csak kapcsolataik és családjuk révén lesznek képesek belső erőforrásaikat erősíteni és építeni. A megzavart szocializáció miatt a fiatalok a meg nem tapasztalt valódi intimitás helyett a tér és idő korlátait átlépve, megküzdés és felelősségnélküli intimitásra, valamint a pillanat bűvöletében minél gyorsabb „kielégülésre” törekszenek.

Problémafelvetésként négy esetet láttunk. További vizsgálódás tárgya lehet, hogy a III. évezred küszöbén a fejlett technicizálódás nyomán miként alakul és változik az identitás az én-identitástól a társadalmi identitásig. A technika révén bekerülő „harmadik személy”, a számítógép, amely egy virtuális világba vezet, kommunikál ugyan, de nem jelez vissza. Ezzel megszakítja az identitás megtalálásához nélkülözhetetlen Én-Te kapcsolatból fakadó találkozás lehetőségét.

Milyen javaslatokat tudunk ezekre a helyzetekre felkínálni?

A prevenció szó értelmében „preveniere”, elébe kell menni a dolgoknak. Kérdés azonban, hogy ezzel csak a fiatalokat kell-e megcélozni, vagy a felnőttek felelősségére apellálni, hogy ne menjenek el ezek mellett a problémák mellett.

A napi munkában az egyéni megsegítés mellett olyan önismereti csoportok szervezését szorgalmazom, ahol akár egész generációkat átfogva lehetőség nyílna az elvesztett vagy felbomlott kötődések újraépítésére. Ahogyan a különböző súlyos abúzusok elkerülésére, drog, alkohol s egyéb szenvedélyek, már léteznek megelőző programok, tájékoztató előadások, úgy nem lenne haszontalan, ha megtanítanánk a gyermekeinket úgy kezelni a számítógépet, hogy közben ne veszítsék el magukat, és mi se veszítsük el őket.

Irodalom:

Buda Béla: A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei, Animula, Bp. 1994.

Csabai Mária-Erős Ferenc: Testhatárok és énhatárok/Az identitás változó keretei, Jósöveg könyvek, 2000.

E. Erikson: A fiatal Luther és más írások, Gondolat Kiadó, Bp. 1991.

E. Erikson: Identitás és identifikáció, Ifjúságpszichológia, jegyzet, Közgazdasági és Jogi Kiadó, Budapest

Erős Ferenc: Identitás: a rejtett hálózattól a nyílt társadalomig Magyar Pszichológiai Szemle. 1999/1. Akadémiai Kiadó

C G. Jung: Gondolatok a látszatról és a létezésről, Kossuth Könyvkiadó, 1996.

László János: Identitás és szociális reprezentáció. Magyar Pszichológiai Szemle, 1999/1. Akadémiai Kiadó

Nyíri Kristóf: Identitáskérdések az elektronikus hálózottság korában, Magyar Pszichológiai Szemle, 1999/1. Akadémiai Kiadó

Vekerdy Tamás: Külső kép-belső kép, lélekvesztés vagy elaboráció, Európai szemmel, A média szerepe a mentálhigiénében, a mentálhigiéné esélye a médiában Az 1996-os dec. 10-i konferencia előadása

Vekerdy Tamás: A képernyők varázsa, 7 tézis a televízióról, Fordulópont, I. évf. 1999/1.