

NYELV WILÁG

A BUDAPESTI GAZDASÁGI EGYETEM
IDEGEN NYELVI ÉS KOMMUNIKÁCIÓS INTÉZETÉNEK
SZAKMAI KIADVÁNYA



21

2018

Szerkesztőbizottság

Barthalos Judit, Fűkőh Borbála, Dr. Hegedüs Gyula, Hukné Dr. Kiss Szilvia,
Dr. Kéri András, Lehr Emma, Szendrői Ildikó

Főszerkesztő

Dr. Kéri András

Technikai szerkesztő

Deák Gabriella

Szerkesztőség címe:

1054 Budapest, Alkotmány u. 9-11.

ISSN 1786-0636

Felelős kiadó: Dr. Csillag Sára

Készült a BGE Külkereskedelmi Kar házi nyomdájában.

Formátum: A/4

Ívszám: A/5

Példányszám: 250

Uralni vagy szolgálni? – A digitális világ veszélyei és esélyei.
Giovanni Cucci SJ: Virtuális paradicsom vagy pokol.com? – A digitális forradalom veszélyei és esélyei

Igen időszerű Giovanni Cuccinak, a jezsuita szerzetes és pszichológus szerzőnek a Jezsuita Kiadó gondozásában megjelent „*Virtuális paradicsom vagy pokol.com? – A digitális forradalom veszélyei és esélyei*” című könyve¹, mivel a közösségi média mindennapjaink szerves részévé vált, ugyanakkor a vele együtt jelentkező veszélyekkel, valamint az arra adható válaszokkal már kevésbé vagyunk tisztában. A könyv egyik legfőbb erénye, hogy az érdeklődők és érintettek számára nemcsak pontos diagnózist állít fel, hanem megoldási javaslatokat tesz, ami különösen az aggódó szülőknek és pedagógusoknak lehet igen hasznos. Teszi mindezt 121 oldalon, 122 hivatkozással, tudományos igényű alaposággal, ugyanakkor végig olvasmányosan.

A könyv hét részből áll, a bevezetés és az összegzés között öt számozott fejezet található. A szerző a bevezetésben a függőség fogalmát járja körül, és állítja, hogy nem annyira rossz dolog függőnek lenni, hiszen minden élőlény eredendően függő (egészséges függőség), vagyis nem elégséges önmaga számára. A beteges függőség azonban önmagába zárja a személyt, saját egója lesz mindennek a középpontja, visszahúzódik a világból és a többiek köréből, végül pedig elpusztítja magát. Mindezt számos példával illusztrálja, és kitér a valós és virtuális világ közötti párhuzamosságra. Eszerint azok esnek könnyebben a világháló csapdájába, akik az offline életben materiális függőségi problémákat mutatnak, kapcsolati nehézségekkel küzdenek vagy kedélyzavaroktól szenvednek, ráadásul minél jobban menekülnek előle, annál inkább hatalmukba keríti őket. A szakirodalom ezt az „elvárásból eredő megerősítésnek” nevezi, amelynek a lényege, hogy az ember egyre több időt, forrást és energiát szentel az adott magatartásformának, mígnem elpusztítja magát. Kérdés, hogy ez újfajta függőség-e, aminek a leküzdéséhez másfajta odafigyelésre van szükség.

Az első fejezet az újdonság kihívásaival foglalkozik, amely a civilizációs folyamatban egy visszatérő, ősi és mindig időszerű nehézség: emberibbé vagy embertelenebbé tesz bennünket a technológia? Ennek megválaszolása nehezen eldönthető, és ezt talán Nietzsche példája szemlélteti a legjobban. Amikor Nietzsche írásait írógépen kezdte el írni, egyik barátja megjegyezte neki, hogy bár a szöveg jobban olvasható, azonban a stílus többé nem ugyanaz, a gép valamiképp átalakította a szöveget, az tömörebb és erőteljesebb lett, mintha a „vas” ereje megjelent volna az írásaiban. Ha egy ilyen egyszerű eszköz, mint az írógép ilyen változtatásra volt képes Nietzsche szövegeiben, akkor a világháló, amin életünk egy igen jelentős részét töltjük, vajon milyen változásokat eredményez?

A második fejezet a digitális világ diszonzáns megítélését mutatja be, melynek kapcsán beszélhetünk virtuális paradicsomról, hiszen a böngészés révén hatalmas mennyiségű információ birtokába juthatunk, ugyanakkor pokolról is, hiszen az agy elkezd megkövetelni, hogy az internet egyre gyorsabb ütemben lássa el információval, és miután minél többet kap belőle, egyre éhesebbé válik, így kialakítva a permanens vágyat az állandó kapcsolódásra. Ráadásul az agy a rendelkezésre álló bőséges adatok miatt kezdi elveszíteni a figyelem, a reflexió és az összpontosítás képességét.

Az információs túlterhelés és az ettől való függés mellet a másik veszély az internet anonim jellege miatt kialakuló internetes erőszak. Ennek fő okai a névtelenség és a láthatatlanság, amelyek magukkal hozzák a mindenhatóság érzetének növekedését, valamint a weben mondott és posztolt

¹ Giovanni Cucci SJ (2016): *Virtuális paradicsom vagy pokol.com? – A digitális forradalom veszélyei és esélyei*. Jezsuita Kiadó, Budapest.

dolgok tudatosságának a csökkenését. Ráadásul ezek a megnyilvánulások örökre elérhetőek maradnak a digitális memóriában, így ez a veszély gyakorlatilag örök fenyegetettséget jelent.

A harmadik fejezet az internetes kapcsolatokat járja körül. Egy adott társadalmi környezetben a tartósnak nevezhető kapcsolatok maximális száma 150 körül mozog (Dunbar-szám), és vizsgálatok szerint a virtuális közösségekben fenntartott stabil kapcsolatok száma is száz és kétszáz közé tehető. Látszólag tehát az online világ tükörszerűen viszonyul az offline-hoz, ám nem azonos vele. Egyik különbség a testiség sajátos jellemzőinek hiánya, igaz már megjelentek olyan gépek, amelyekkel az ember érzelmi viszonyt képes kialakítani. Másik különbség az online világra jellemző, úgynevezett „gyenge kötés”, amely esetében személyek olyan csoportjáról van szó, akik nem látogatják egymást, nem is ismerik alaposan egymást, mégis jelentősen képesek gazdagítani az ismeretekre irányuló lehetőségeket, bevezetve a másikat egy addig még ismeretlen világba. Ezen túlmenően a névtelenségnek köszönhetően olyan dolgokat is megosztanak egymással, amit egy közvetlen találkozás során nem, mivel úgy érzik, hogy az online világban nem ítélik meg őket.

A negyedik fejezet azt tárgyalja, hogy hogyan éljük meg a világhálót úgy, hogy közben ne váljunk annak szolgálivá. A megfelelő gyógymódhoz nem primitív géppusztításon keresztül vezet az út, és nem feltétlenül szükségesek új paraméterek, hiszen a múltban is gyakran a régi jó megoldások adtak választ a korábbiakhoz hasonló problémákra, s ez valószínűleg a digitális korban is így lesz. Minden cselekvés, ahogyan minden cselekvésmentesség is, felerősít némi képességet, méghozzá a többi kárára. A weboldalak böngészésével töltött idő kiszorítja könyvolvasásra fordított órák számát, így a régi szellemi funkciókat és tevékenységeket támogató idegpályák is meggyengülnek, és kezdenek széthullani. Az agy más, fontosabb munkára fogja a használaton kívüli idegsejteket. Tudományos vizsgálatokkal is bizonyították, hogy a tapasztalt internetezőknél ugyanazok az agyi régiók aktívak, mint a könyvet olvasóknál.

A legtöbb probléma a valós életből születik, és ha az jelen van az interneten, akkor az azért van, mert az elménkben is megtalálható. A fő probléma azonban az, hogy túl kevesen ismerik fel és adják át azokat a készségeket, amelyek ahhoz szükségesek, hogy uraljuk a figyelmünket a választási lehetőségek milliárdjai közepette, amelyeket direkt arra terveztek, hogy a digitális világban elcsábítsanak bennünket. Az egyetlen valódi alternatíva az, ha felébredünk az automatikusan (*mindless*) élt életből, és ha megtanuljuk kritikus és tudatos módon (*mindfulness*) alkalmazni a web világát. Fontos továbbá, hogy figyeljünk oda a testünkre, iktassunk be rövid, rendszeres szüneteket a munka során, mivel a koncentráció hanyatlása nem a kevés figyelemből fakad, hanem a gondolatok fölötti kontroll hiányából, ez pedig a szünetekkel könnyen megelőzhető. A multitasking sem szerencsés, hiszen ennek során egy sor megszakított tevékenységet végzünk, a befejezetlen kezdeményezés azonban sokáig megmarad az ember emlékezetében, ami sok energiát elvon, és pszichés zaklatottságot okoz (Zeigarnik-hatás). Ezt a hatást alkalmazzák egyébként a filmsorozatok is, amikor az adott rész a legizgalmasabb jelenetnél ér véget, hogy a néző a kielégítetlen hiányérzetét csillapítandó biztosan megnézzék a folytatást. A multitasking tehát pszichológiailag idegesítő, értelmi szempontból nagy az ára, gyakorlati szinten pedig nem gyümölcsöző, mivel soha nem vagyunk „jelen a jelen számára”. A belső nyugtalanság leküzdéséhez alapvetően fontos, hogy egyesítsük a kompetenciát és a tudatosságot. Tisztázni kell tehát, hogy mik számunkra legfontosabb dolgok, és ezek hogyan valósíthatók meg a szokásos tevékenységeink közben. Ha állandóan az internethez kapcsolódunk, az oda vezet, hogy mindig szétszórtak leszünk, vagyis nem tudjuk igazából mit is akarunk, keressük a kapcsolódási lehetőségeket, mert üresnek érezzük magunkat. Az online eltöltött idő meneküléssé válik önmagunk elől, pontosan azt az unalmat és csalódottságot növelve, amelyet el akartunk kerülni, amivel be is zárul a kör.

A könyv leghasznosabb részében, az ötödik fejezetben a szerző néhány nevelési irányelvet ajánl a szellemi munkához. Először is legyünk tudatában, milyen figyelemelvonó tényezőkkel kell

számolnunk, és ezeket tudatosan kerüljük el. Másodszor legyen egy módszerünk, egy konkrét tervünk a bejárando útra és a köztes „lépcsőcskékre” vonatkozóan. Előre fektessük le a napirendünket, döntsük el mennyit szentelünk a feladatoknak, és határozzuk meg a helyes fontossági sorrendet. A szellemi munkához elengedhetetlen a testiség, hogy ismerjük saját bioritmusunkat, felismerjük a nap mely órái bizonyulnak termékenynek. Végül tudnunk kell, hogy mikor kell beiktatni szünetet a feltöltődésre és az örömszerzésre, hiszen az elmének is szüksége van pihenésre, nem lehet folyamatosan nyomás alatt tartani. Fontos, hogy az internet egyáltalán nem tekinthető szórakozásnak, mivel bár látszólag rekreációs tevékenységeket hordoz (zenehallgatás, filmnézés, olvasás), soha nem kelti azt a benyomást, hogy megszakíthatjuk azt és elszakadhatunk tőle, ami pedig elengedhetetlen ahhoz, hogy feltöltődjünk.

A függők számára szintén ez a fajta tudatosság (*mindfulness*) lehet célravezető. Meg kell törni az automatizmusokat, vissza kell szerezni a döntésképeséget, tisztázni kell az időhöz való viszonyunkat, és amennyiben szükséges, konkrét elszánással, időtervvel kell véget vetni az online kapcsolatnak. Szintén ebben a fejezetben olvasható a szerző nevelésre vonatkozó tanácsa, miszerint a tiltás nem célravezető, sokkal inkább olyan „nem”-ekből kell korlátokat állítani, amelyek segítenek az élet lehetőségeinek kibontakoztatásában.

A könyvet záró összegzés filozofikusan felteszi a kérdést, hogy mi is az internet. Eszköz vagy közeg, esetleg maga az élet? Nyilván nem ez utóbbi, hiszen akkor, ha kijelentkeznénk, meghalnánk. Ehelyett inkább elvonási tünetek jelentkeznek, igaz a többi függőséghez képest enyhébbek. Meglepő módon azonban, amikor kikapcsolunk mindenféle elektronikus berendezést, az nem károkat okoz, hanem épp ellenkezőleg: a kedélyállapot és a kapcsolati képességek javulnak, megnő az alvás időtartama. A tapasztalat azt mutatja, hogy amikor megtanulunk elszakadni attól, ami lefoglal minket, hatékonyabbá válunk, ergo ha kijelentkezünk, felszabadulunk. Elengedhetetlen az önmagunkra figyelés, a célokra és másokra való nagyfokú összpontosítás, valamint a nevelői példa fontossága. A nevelőknek ugyanis – példaképükből kifolyólag – „önmaguk szűrőjévé” kell válniuk. Ezért szülőként és pedagógusként fontos, hogy odafigyeléssel és kompetenciával megteremtjük a párbeszéd és a bizalom légkörét. Ha beszélgetni tudunk gyermekeinkkel arról, amit megismernek, az mindkét fél számára segítség, mivel a gyermekek hamar meghaladják szüleik és nevelőik készségeit e témakörökben. Am ha megismerték a bizalom és a szeretet légkörét, képesek lesznek a lehető legjobban kibontakoztatni képességeiket, és kihasználni a modern kor eszközeiben rejlő lehetőségeket.

Dr. Kétyi András
KKK