

Tóth József

TERÁPIA.NET

Bevezetés

Az Internet mára a hétköznapiak részévé vált, ezt kevesen vitatnák. Az internet által létrehozott cybervilág sok szempontból mondhatni megkettőzte a valós világunkat, szinte annak a tükörképét hozta létre például téri vagy kapcsolati szempontból. Számos olyan hatalmas kiterjedésű és nagy részletességű virtuális világ létezik, amelyet emberek nagy csoportjai járnak be, miközben különböző feladatokat oldanak meg (lásd: World of Warcraft, Skyrim játékok), illetve olyanok is, melyeket úgy hívtak életre, hogy a benne lakók önmaguk építsék meg (lásd: Minecraft játék). Ugyanakkor úgy tűnik, hogy az internet legjelentősebb hatása az, hogy megváltoztatta a módot, ahogyan a kapcsolatot tarjuk egymással. Pedig az információs forradalom az egyszerű felhasználó számára csendesen kezdődött az e-mail elterjedésével, majd – csak nagy vonalakban áttekintve a fejlődést – a személyi számítógépek rohamos fejlődésével, és a mobiltelefonok egyre könnyebb elérhetőségével folytatódott. A kétezres évek elején a mobiltelefon és a számítástechnikai ipar meglátva az üzleti lehetőséget, részben kielégítve, részben pedig megteremtve az igényeket, elkezdett fúzióra lépni egymással és az internetszolgáltatókkal. Hamarosan ennek a fejlődésnek az eredményeként megjelentek az „okostelefonok”. Az okostelefonok sok kényelmi szolgáltatással igyekeznek megkönnyíteni az életünket (lásd: menetrendek, időjárás jelentés stb.), de egyben könnyen meg is fosztanak a szabadságtól. Régebben például az e-mailt klasszikusan „offline” kommunikációnak tekintettük, ahol az információcsere nem valós időben zajlott, így a válaszadás tudott várni, míg a felhasználó hazaér, és bekapcsolja a számítógépét. Mostanság arra figyelhetünk fel, hogy az e-mail már „utolér” bennünket a telefonunknak/tabletünknek köszönhetően szinte bárhol, és már-már elvárás is, hogy rövid időn belül reagáljunk rá. Amint látjuk, egyre inkább nehezebbé válik, hogy távol tartsuk magunktól az internet világát, hiszen óriási változáson mennek

keresztül a kapcsolatok, azok módozatai, ezzel együtt a privát szféra jelentése. Úgy tűnik, hogy a privát és az intim szféra határa egyre inkább elmosódik, és kikerül a kontroll alól.

Vitathatatlan, hogy a huszonegyedik században a különböző társadalmi rétegeket már az internet elérése szempontjából is lehet csoportosítani: egyesek már régen élnek az internet adta lehetőségekkel, mások ebből (egyelőre) szándékosan vagy a lehetőség híján kimaradnak. Jelenleg úgy tűnik, az utóbbihoz tartozók köre az idő előrehaladtával egyre kisebb. Jól mutatják ezt például a hazánkban is a legnépszerűbb közösségi oldal, a Facebook penetrációs adatai is, amelyek kifejezik, hogy a teljes lakosságra vetítve hányan használják aktívan a szolgáltatást. Az adatok szerint 2013-ban ez a szám már 42,1 %, tehát szinte a teljes lakosság közel fele, és ez az arány folyamatos bővülést mutat (Tóth és Mirnics, 2014).

A személyiség hatása az internethasználatra

A Facebook népszerűségének receptjére nyilvánvalóan sokan kíváncsiak, a titok a lélektudomány szemszögéből úgy tűnik, hogy leginkább a narcizmus/exhibicionizmus és a voyeurizmus jelensége környékén keresendő (Balick, 2012; Buffardi és Campbell, 2008). Ezt erősíteni látszanak hazai kutatások is, melyek rávilágítottak arra, hogy a Facebookot sokat használók önértékelésének egyik alap faktora a külső megjelenés, amely erősen függ mások megerősítéseitől. Ugyanebben a vizsgálatban kiderült, hogy e tényezők összefüggése mindkét irányból tekintve is kimutatható: azok, akik óránként, vagy ennél gyakrabban megnézik a Facebook hírfolyamát, azoknak az önértékelését erősen meghatározza a külső megjelenésük. Jelentősen kevesebb a Facebookon eltöltött idő azon felhasználóknál, akiknél az önértékelési kontingenciák alapjába véve nem a külső visszajelzéseken múlnak, hanem elsősorban belső megerősítők függvényei (Tóth és Mirnics, 2014).

Mindezen kutatási eredmények is rávilágítanak arra, hogy az internet világa az egyén és a társas közeg számára is jelentős befolyással bír, átszövi a hétköznapiakat és formálja is azokat. Ha pedig nyilvánvalóan kíséri mindannyiunk lépéseit, nem kérdéses, hogy azokat is befolyásolja, akik támaszt, segítséget, iránymutatást keresnek a világban. A következőkben az internet és a pszichoterápiák összekapcsolódási pontjait tekintem át néhány aspektus alapján.

Az internet és a pszichoterápiák keretei

A nem analitikus orientációjú terapeuták már jó ideje élnek a technológia adta lehetőségekkel, és ezekre a munkájuk során használható mindennapi eszközök egyikeként tekintenek (Zilberstein, 2013). Ruwaard és Kristjansdottir (2013) a témában írt 5464 cikk

áttanulmányozása után arra a következtetésre jutottak, hogy az okostelefonokra és a tabletekre kifejlesztett applikációk sikerrel használhatók számos betegség kezelésében, így a depresszió, egyes szorongásos betegségek, illetve a kábítószer-függőség esetében is. Morris és Aguilera (2012) beszámoltak arról, hogy a terápiák közötti időszakban sms üzenetekkel bátorították a klienseiket, erősítették a páciens és a terapeuta közötti köteléket azáltal, hogy ilyen módon is kimutatták a figyelmüket a pácienseik irányába. Az internet segítségével történő terapeuta-páciens kapcsolat szempontjából tehát az elektronikus eszközök általi kapcsolatfelvétel hatékony megerősítőként szolgálhat. A szorongásos zavarok esetében leginkább a támasz elérhetőségén, megélésén keresztül nyújt segítséget, kábítószer-függőség esetén pedig a szerhez kapcsolódó intenzív kötődést segít új kötődésbe fordítani a szerzők szerint. Zilberstein (2013) a számítógép által valamilyen módon közvetített terápiákat előnyösnek tartja olyan páciensek esetében is, akik nem tudnak vagy nem hajlandók a terapeutával való szorosabb kapcsolatra, valamint az olyanoknál, akiknél a távolság valamilyen okból nem áthidalható, akik mozgásukban akadályozottak, vagy olyan intézményesített helyen tartózkodnak, amelyet nem hagyhatnak el.

Noha a közösségi hálózatok elterjedése hatással van a mindennapokra, és alapjaiban változtatta meg az emberek közötti kommunikáció jellegét, nem váltotta ki a terápiás helyzet intimitását, a terápiás kapcsolat értékét. A terápiás kapcsolat olyan meghatározó jellegzetességeket hordoz magában, amelyeket nehezen pótolhat teljességgel valamilyen elektronikus szerkezet vagy programozható eszköz. A terápiás kapcsolat kerete biztonságot, a megkapaszkodás élményét is rejt egy átmeneti térben, ahol a terápiás ülések rendjének és az azok közötti időszak „csendjének” is szerepe van.

Nem véletlen, hogy az analitikus terapeuták többnyire kevésbé lelkesek a technológiák előretörése miatt, melyek úgy tűnik, megállíthatatlanul szivárognak be a mindennapokba, így óhatatlanul érintik a terápiás helyzeteket is (Zilberstein, 2013). Ugyanis az analitikus jellegű terápiák egyik központi hatótényezője jelenik meg az ülések kötött rendjéhez kapcsolódóan. A páciens azáltal haladhat előre problémájának megoldásában, hogy tartja a kereteket, rendszeresen felkeresi terapeutáját, számára feltárja élményeit. Mindezt tökéletesen nem pótolhatja az internet, hiszen a személyes találkozás nélkül az önfeltárás szintje, mélysége nem tudna a tudattalan tartalmak felé azonos módon haladni. A terapeuta hallgatása is csak személyesen tesz szert fontosságra, interneten keresztül a csend, a visszajelzés nonverbális jeleinek bizonyos mértékű hiánya a kapcsolat jellegét megmásíthatja. A nonverbális jelzések mindemellát nélkülözhetetlenek a terapeuta visszajelzéseinek teljességéhez – internet közvetítésével pedig sokkal korlátozottabbá válnak. Webkamera segítségével ugyan lehetőség nyílna egyes gesztusok követésére, ám az élő face-to-face kapcsolat a tudatosabb irányítástól távolabbi testtájak megfigyelését, reakcióinak követését is lehetségessé – és szükségessé – teszi a terápia folyamatában. A

nem verbális tartalom vonatkozásában a terapeuta személyes jelenléte, kapcsolódása tehát elengedhetetlen részét képezi a verbális közlendők értelmezésének is.

A terápiás alaphelyzet nagyon sok szempontból éppen a közösségi hálózat által generált tendenciák/jellegzetességek szöges ellentéte – véli Balick (2012), és hozzáteszi, hogy a terápiához való viszony is változáson kényszerül átmenni, így alkalmazkodva a kor követelményeihez. Ezt felismerve itthon is zajlott érdekes véleménycsere a Pszichoterápia folyóirat oldalain a számítógép által közvetített pszichoterápiáról és azok sajátosságairól (Bokor, 2012, 2013; Hansjürgens, 2012; Ormay, 2012; Németh és Janacsek, 2013; Szenes és Sebő, 2013; Kiss, 2013).

Az internet és a terápiás titoktartás

Balick, az Egyesült Királyságban élő pszichoterapeuta egy érdekes esetéről számolt be. Egy hozzá több éve terápiába járó, depresszív tünetekkel küzdő kliense, akinek az állapota hosszú idő után éppen pozitív irányba kezdett fordulni, az interneten böngészve olyan személyes információra bukkant a terapeutájáról, ami – téves értelmezése következtében – a paciens bizalomvesztéshez, majd csaknem a terápiás folyamat megszakadásához vezetett. Az, hogy ez mégsem következett be, egyrészt a korábbi adekvátan kialakított terápiás viszonynak, illetve a terapeuta tapasztalatának volt köszönhető (Balick, 2012). Amint a fenti példából is látjuk, az információs korszakban olykor igen nehéz a terapeutának, de másnak is kellően védeni a privát szféráját, megfelelően kontrollálni, hogy milyen információk válnak elérhetővé róla.

A technológiának köszönhetően az egyént érintő, nem kívánatos bejegyzések villámgyorsan hozzáférhetővé válhatnak nagyszámú ember számára, ezeket az információkat, képeket, bejegyzéseket bárki letöltheti a saját gépére, telefonjára, tabletjére stb., és ilyen módon újra közölhetővé válhat a tartalom. Ilyen módon valóban igaz, hogy az internet nem engedélyezi az ember számára oly fontos, esetenként szükséges dolgot, a felejtést (Tari, 2010). Jóllehet az internetes szolgáltatók igyekeznek kontrollt biztosítani a felhasználóknak afölött, hogy az adataink kinek a számára lesznek elérhetőek, – bár egyesek szerint ez csupán látszat (Balick, 2012) – az emberek többsége nem veszi a fáradságot, hogy foglalkozzon az adatvédelmi beállításokkal. Ilyen módon saját maguk növelik a probléma bekövetkezésének valószínűségét és volumenét abban az esetben, ha az adataik mégiscsak illetéktelen kezekbe kerülnek.

A technológiák fúziójával az elmúlt években oda jutottunk, hogy – főleg az okostelefonoknak köszönhetően – sokak számára az internet elérhetősége permanens, szinte folyamatosan be vannak jelentkezve az e-mail címükre, Facebook fiókjukba,

csevegő szolgáltatásaikba, stb. Mindez könnyen okozhat problémát, amennyiben kikerül az ember kezéből az eszköz, akár lopás, akár elvesztés révén. Ezt felismerve a nagy készülégyártók igyekeznek mind újabb és újabb technikai megoldást nyújtani az adataink védelme érdekében. Kezdetben ezt a pin kódok használata segítette, most már akár képi zárat, arcfelismerő szoftvert, vagy akár ujjlenyomat-olvasót, retina szkennert is használhatunk, de a valódi biztonsághoz ez sem feltétlenül elegendő.

Terápiás helyzetben az egyén több szempontból, így pszichológiailag is biztonságos környezetben érezheti magát. Ha a páciens megoszt magáról valami olyat, amit valamilyen okból megbán, biztos lehet benne, hogy a közölt információ nem sokszorozódik, még akkor sem, ha a terapeuta rögzíti azt valamilyen jegyzet formájában. Nem kell aggódnia amiatt, hogy a közölt információ eljut-e másokhoz, vagy illetéktelenekhez, főleg nem a nyilvánosság elé. Bármilyen, a páciensre nézve kínos vagy szégyent okozó dologról van szó, az a terapeuta és közte fog maradni, külső személyek számára hozzáférhetetlen lesz. A megosztott bizalmas információ és a titoktartás a terápiás viszony egyik fontos alapköve, amelyik nélkül lehetetlen lenne a segítő munka folyamata. Egy ilyen helyzetben a páciens biztos lehet benne, hogy terapeutája nem fog visszaélni a tudomására jutott közléssel, nem fogja zsarolni, nem fog erkölcsi szempontból ítélkezni felette, nem fogja kritizálni vagy megbélyegezni. A fentebb leírtak nyilván evidenciának számítanak, de lássuk az internet oldaláról megközelítve, hogyan néz ki egy hasonló helyzet!

Az információknak a sérülékenységet talán leghangsúlyosabban azokon a példákon lehet érzékelteni, amelyek mostanában a gyermekekkel sajnálatos módon igen gyakran előfordulnak. Az interneten a saját magunkról szóló információk értelemszerűen nem csak szöveges adatok lehetnek, hanem képek vagy videók is. A gyermekek védelmére szánt, internettel kapcsolatos tudnivalók ismertetésében már kész tényként kezelt az az állítás, hogy ami egyszer megjelenik az interneten, azt már szinte lehetetlen teljességgel és végleg törölni. Erre jó példa a saferinternet.hu honlapján található link, ami egy „Bundácska nélkül” és „Ne táncolj a farkassal”videókhoz vezet, amely animációs film formájában, báránnyokkal történő mesébe oltva hívja fel a gyerekek figyelmét arra, hogy milyen nagy bajba kerülhetnek, ha meggondolatlanul készítenek és osztanak meg magukról kifogásolható fényképet, főleg szexuális jellegűeket. Domonkos (2014) rámutat, hogy ezt követően a gyermekeknél igen gyakran előfordul az interneten történő zaklatás (cyberbullying), a bántó, gyűlölködő tartalmak küldése, pletykák online terjesztése.

Az interneten történő zaklatás leginkább aggodalmat adó jellemzői közé lehet sorolni egyrészt azt, hogy fennáll az adott kép vagy felvétel azonnali és szinte számtalan megosztásának (tegyük hozzá nem utolsó sorban ingyenes) lehetősége (Domonkos, 2014).

Az, aki meggondolatlanul osztott meg magáról információt, rendkívül nehéz helyzet elé néz, hiszen a megszegyenítő tartalom nemcsak sok emberhez jut el rendkívül gyorsan, hanem az áldozat újra és újra akár hosszabb perióduson keresztül kényszerül arra, hogy elviselje az egyszeri hibázásának következményeit. Ugyanakkor ebből a helyzetből nehezebb is elmenekülni, hiszen az online lét sűrűn átszövi mindennapjainkat. Külön nehézség – mutat rá Domonkos a kutatások közös jellemzőjére – hogy az anonimitás és a felelősségre vonás hiánya nagymértékben növeli a zaklatásra való hajlandóságot. A közösségi oldalak használata közben például a tetteinkkel kapcsolatos visszajelzések időben késleltettek és nem közvetlenek, és ezért előfordulhat, hogy az elkövető nem időben és nem kellő súllyal érzékeli tetteinek hatását, ami akár szélsőségesebb megnyilvánulásokra is ösztönözheti, hiszen az együttérzésre való lehetőség jelentős mértékben csökkenhet – összegzi Domonkos (2014).

Az internet és az ösztönök világa

A szexualitás témája öröknek tűnik, erre már Freud számos írása is rávilágított (Freud, 1995). Amikor az internetről esik szó, nehezen lehet kihagyni egy fontos témát, nevezetesen azt, hogy az internet vélhetően jó egyharmada pornográf jellegű tartalom. A vélemények különböznek arra nézve, hogy az internetes oldalak pontosan mekkora százaléka szexuális jellegű. Anthony (2012) szerint az internet teljes tartalmának a 30%-a, az Optonet kutatása szerint inkább 37%-a. Akárhogy is van, ez igen nagy hányad, és az ilyen tartalmak folyamatos növekedése jelzi, hogy nagy az érdeklődés a téma iránt.

Az internetes tartalmak szinte bármilyen szexuális orientációjú, esetleg szociális normák szerint elfogadhatatlan érdeklődést ki tudnak elégíteni. Léteznek olyan webhelyek, amelyek nyíltan vagy burkoltan szolgálják a prostitúciót, illetve olyanok, mint a nemrégiben nagy botrányt kavart Ashley Madison (www.ashleymadison.com) közvetítő oldal, amely vállaltan házasságban élők közötti afférokat, házasságtöréseket hivatott „segíteni”, természetesen pénzért. A botrány nagyságát mutatja, hogy egy internetes kalózcsoport által feltört és nyilvánosságra hozott adatok nagysága 31 millió felhasználóról szól. A regisztráltak vélhetően sok álmatlan éjszaka elé néztek, és valószínűleg sokak házassága végleg válással fog végződni a nyilvánosságra jutás után.

Az internet használata alkalmat ad az emberek ösztönös vágyainak (sokszor titkolt és/vagy nem nyíltan felvállalt orientációnak) szinte azonnali kielégítésére, de ugyanakkor konzerválja is az egyént az adott szinten. Ugyanis az azonnali vágykielégítés révén nem nyit lehetőséget az egyén saját impulzusainak megértésére, így a fejlődésre vagy a változásra sem, amire viszont a terápiás helyzetek lehetőséget nyújtnak.

Információfeldolgozás és érzelmek a digitális változó világban

A kultúra változása mindig, mindenkor magával vonzza az emberi képességek változását is, mely egyben az idegrendszer, és ezáltal a képességek drasztikus átalakulásával jár. Akik abban a korban születtek, amikor a digitális technika már a háztartások részévé vált digitális bennszülötteként, akik ennek előtte szocializálódtak, digitális bevándorlókként ismertek a szakirodalomban (Prensky, 2001).

Az emberi agy információ-feldolgozási módját befolyásolják azok az eszközök, amelyek a mindennapi életben a kommunikáció és a tudás megszerzésében a legjelentősebb szerepet játsszák, tehát a televízió, a számítógép, az internet, a mobiltelefon, és egyéb digitális eszközök. Ennek következtében a digitális bennszülöttek könnyedén kezelnek nagy ingertömegeket, gyorsabban tudnak dönteni, hamar kiismerik magukat a különböző helyzetekben, és szimultán képesek több tevékenységet folytatni. Mivel minden információ könnyen elérhető, a megjegyzésre már szinte egyáltalán nincsen szükség, ebből kifolyólag az emlékezőképesség erőteljesen romlik (Gyarmathy, 2013). Mivel ma már minden információ rendelkezésre áll, így nem szükséges az agyat terhelni ismeretekkel. Ugyanakkor a túl sok információt nem tudják feldolgozni, így nem válik az információból valódi tudás. Az olvasás fokozatosan háttérbe szorul a vizuális élmények mellett. Mivel javarészt képekben, filmekben kapják a gyerekek a mesét, a felnőttek a híreket, az élményekhez is szinte mindig képet csatolunk (ld. Facebook), így a képzetalkotás állandóan gyengül. A képzetalkotás gyengesége akadályozza az élmények, érzések feldolgozását, hiszen nem tudják az őket ért valós élményeket sem képzetekbe rendezni, a reprezentáció kevésbé tud kialakulni (Gyarmathy, 2013). A kognitív képességek, készségek változása, a képzetalkotás szükségességének (s ezzel együtt begyakorlásának, szinten tartásának) csökkenése összefügg az érzelmi életben bekövetkező változásokkal is.

A digitális bennszülöttek intellektuális síkon való előremozdulása mellett erőteljesen megfigyelhető jelenség, hogy érzelmi kapacitásuk jócskán gyengült a korábbi generációkhoz képest. Sokszor problémát okoz számukra az érzelmek detektálása, a frusztráció tűrése minimális szinten működik, nincsenek jól működő védekező mechanizmusok, az önmegnyugtató módszerei nem állnak rendelkezésükre (Mailáth, 2012). Gyakran a számítógép használata a valahová tartozás érzést segíti kielégíteni (Wan és Chiou, 2006), illetve az interneten remélik megkapni a társas támaszt (Tosum, 2012). Ez markánsan összefügg azzal, hogy a digitális-információs kornak nem egyszerűen a digitális eszközök léte, és szinte állandó használata, valamint az információk elérhetősége képezi a lényegét, hanem az, amivel ez a lét jár: a felkészülés, a képességek, és a készségek nélkül könnyen elérhető teljesítmény, valamint ennek minden következménye. Egyes megfogalmazások szerint „on-off” világgént is emlegetik, hiszen gyorsan és könnyen, akár kiemelkedő

teljesítményeket is el lehet érni néhány gombnyomás által. Ráadásul könnyen eldobható világról van szó, hiszen könnyen megszerezhető és eldobható tárgyak, eszközök, kellékek és információk vesznek körül (Gyarmathy, 2013). Nem kell megtartani, vigyázni rá, gondoskodni róla, mert újra beszerezhető, újrakezdhető bármi. Ezek a feltételek könnyen elérhető teljesítményekre adnak lehetőséget. Már gyermekkorban is erre szocializálódott ez a korosztály, hiszen a számítógépes játékok többsége is állandó akció, kudarc esetén azonnali újrakezdés, különösebb következmények nélkül, és folyamatos visszajelzés: pontot szerez, eredményt ér el, cselekményt hajt végre. Tehát a manapság internetet használó korosztályt a rövid, többszori, intuitív tevékenységek jellemzik és kevésbé jellemző rájuk a hosszú, egyirányú, módszeres tevékenység (Gyarmathy, 2013), ami pedig pl. a terápiához is alapvetően szükséges.

A digitális nemzedék tagjai számára a technikai „kütyük” erős emóciókat generálnak, segítségükkel az érzelmek detektálása, átélése is könnyebben mehet, de önnyugtatóra is szolgálnak, akár a zenehallgatás, akár egyes üzenetek mondatainak újraolvasása révén. Nem ritkán tapasztalhatjuk e nemzedék tagjainál, hogy általában a telefonjuk szinte átmeneti tárgyként működik, ha nem lehetnek a virtuális világban akár a játékok révén, ami kiváló feszültség levezetőként is működhet, akár Facebook, Viber vagy egyéb virtuális csatornán nem elérhető, szinte összeomlanak (Mailáth, 2012). Egyes kutatások kimutatták, hogy az aggodásra hajlamos egyének, illetve azok, akik személyes kapcsolataikban bizonytalanabbak gyakrabban töltenek számottevően több időt a világhálón (DeWall és mtstai, 2009).

Ehhez tökéletesen illeszkedik az a jelenség, hogy a digitális nemzedék tagjait, ha valamilyen nehezebben feldolgozható érzelmi hatás éri, azonnal szükségét érzik, hogy a történést megosszák valamilyen online felületen, leggyakrabban a Facebookon, lehetőleg valamilyen képi anyaggal illusztrálva. Az internet világához kapcsolódó képi hangsúly ugyancsak felveti az egyén élményfeldolgozásának sajátosságait. Hiszen a terapeutával történő személyes kapcsolatban a verbalitásnak pontosan az a szerepe, hogy a megfogalmazással a belső élményeket segít rendszerezni, akár feldolgozni is. A szóbeli megfogalmazáson túl pedig a kimondás egyfajta magasabb rendű feszültség feldolgozási módot is képvisel. Természetesen a képi feldolgozásmód is nyújthat segítséget az élmények formálásában, ám a képi hangsúly a tudatosítás eléréséhez még nem feltétlenül jelent azonos értékű megoldást.

Az internet sajátos információfeldolgozási módjához kapcsolódóan kiemelhető továbbá, hogy a gyors, nagyfokú ingereltség nem biztosít elegendő időt az érzelmi történések feldolgozására, hanem szinte azonnali élménymegosztással társul. A digitális nemzedék tagjai a kapott „lájkok”-tól és kommentektől remélnék megerősítést, igazolást,

az énképük és az önbizalmunk helyreállítását, esetleg a vélt vagy valóban elszenvedett sérelmek miatti sajnálatot és együttérzést gyűjtenek be. Az azonnali élménymegosztás tulajdonképpen egy védekező mechanizmus, ha rögtön lehet ventilálni, akkor nem kell tartalmazni a feszültségteli érzéseket, nem kell magukba tartani, elviselni, hanem rögtön jöhet egy kis megkönnyebbülés. Ilyenkor az én gyengesége nem bírja el a feszültséget és azonnali szorongáscsökkentést igényel. Ha rögtön „kiönti magából” a történeteket, Facebookon, Viberen vagy chat-csatornákon keresztül, azaz érzelmileg inkontinens módon megszabadul a szorongató tartalmaktól, az a feldolgozás ellen hat. A feszültség tartalma, a belső megmunkálás, az elmélyülés segít hozzá a saját valódi megoldás megszületéséhez, ám ez további szorongásos érzésekkel kísért folyamat (Tari, 2010).

Az interneten megosztott negatív eseményre az ismerősöktől rendszerint beinduló „tanácsadás” is kevés személyes haszonnal jár. Ugyan maga a trauma közlése is szorongáscsökkentő hatással van, az interneten kapott kész tanácsok, még ha használhatóak is, nem az egyén problémamegoldó képességének termékei, így egy hasonló helyzetben vélhetően újra nem lesz képes megoldani szituációt. Ami talán még fontosabb, az önbizalma nem fog nőni azáltal, hogy képes volt egyedül megoldani a szituációt, nem lesz olyan élménye, hogy „ehhez hasonló nehéz helyzettel már találkoztam és túléltem”, hanem vélhetően újból sebezhetőnek és tehetetlennek fogja magát érezni.

Terápiás helyzetben az ember saját belső erőire támaszkodik, s a folyamat során megérthető, hogy miért alakult úgy a helyzet, miért nem tud változni és miért olyan szenvedésteli. A mástól érkező közvetlen tanácsadás során pedig inkább a más elképzeléseinek való megfelelés történik (Tari, 2010).

A fentebb említett sokcsatornás és folyamatos közlés üzemmód jelentősen eltér a terápia folyamatától, ahol egyetlen csatornát működtet az ember és a késleltetés, az óra időpontjának kivárása alapvető tényezője a folyamatnak. Érzelmi inkontinenciára nem igazán van lehetőség a terápia keretei között, hiszen a terapeuta ülések közötti megkeresése, telefonon, e-mailben, esetleg személyesen csak rendkívül indokolt helyzetben lehetséges.

Az érzelmi inkontinencia terjedésének okait kutatva a korai kapcsolati kérdések is felvetődnek, mint a tükrözés, tartalmazás kérdése. A jól működő, érzelmi ráhangolódás révén működő anya-csecsemő kapcsolatban a gyermek számára az anya a tükör, abban látja és tanulja meg értékelni magát, melynek során egy pozitív és reális önértékelést tud kialakítani magáról. Ahol ez a visszatükrözés nem adatott meg, még sokáig és intenzíven kell keresni minden visszatükröző felületet, mert anélkül nincs önismeret, nincs én-identitás. A Facebook megosztásokra, kommentekre adott reakciói, a like-ok kiváló visszatükröző felületek, bár nem veszélytelenek, hiszen a sérülés lehetőségét is magukban

foglalják, egy-egy bántó-sértő megjegyzés mélyre hatol. A terápiás helyzet tükröző volta abban különbözik ezen helyzetekétől, hogy a szakmai hozzáértés következtében sérülésektől megkímélő reakciókkal szembesül a kliens. Nagy a különbség a tartalmazás kérdésében is, hiszen a net egyrészt tartalmaz és megőriz a szó bizonyos értelmében, ám ezzel a tartalmazással az egyén nem tud mit kezdeni, mert ez nem személyes, sokkal inkább hasonlít a légtérbe való kiabáláshoz. Ezzel szemben a terapeuta a biztonságos keretek között, a potenciális térben tartalmazza, visszatükrözi a kliens érzéseit. Ugyanakkor a számítógép, telefon, tablet teremtette virtuális világ meghatározott helyzetben, adott személyek esetén, egyesül az átmeneti tárgyak és átmeneti jelenségek megnyilvánulására szolgáló átmeneti térrel, tehát ugyancsak képes potenciális térként működni (Szilágyi, 2007).

Online terápiák

Ettől valamelyest eltérő, mégiscsak rokonítható folyamat, amikor a közösségi hálózat helyett online módon fordulnak segítségért a traumát megélték. A Pszichoterápia folyóiratban lezajlott, a számítógép által közvetített terápiákról szóló eszmecsereben Szenes és Sebő (2013) kiemelik, hogy az online tanácsadás e-mail üzenetváltásban történő változatában (amely „offline-nak” mondható, hiszen a segítségért folyamodók nem azonnal, azaz valós időben kapnak választ, hanem 3-4 nap után) szerzett tapasztalatok szerint az anonim kommunikációs forma ösztönzően hat a kitárulkozásra. Tendenciaként írják le, hogy a hagyományos terápiához képest sokkal gyorsabban számolnak be a segítséget kérők az őket érintő igen súlyos traumákról, mint például szexuális identitást érintő kérdésekről, hetero- és autoagresszióról, mély sérelmekről, komoly veszteségekről. Ezek a mély traumák többnyire igen gyorsan, már az első levelek között megnyilvánulnak. A szerzők ezt a gyors megnyílást a stigmatizáció elkerülésével magyarázzák (Szenes és Sebő, 2013). A beszámoló alapján úgy tűnik, az anonimitás ösztönző hatást tud kiváltani az önfeltárással a gátlásosság csökkenésével. Sajnos azt nem tudjuk meg a szerzők online terápiához való hozzászólásából, hogy ez az erős érzelmi megnyilatkozás a későbbi levelekben is ilyen magas fokú marad, vagy a kezdeti ventilálást követően ennek hőfoka csökken.

Egy másik figyelemre méltó észrevétel a szerzők részéről, hogy az e-mail formájában segítségért fordulóknak között arányaiban nagyobb a férfiak száma a hagyományos életvezetési tanácsadást kérőkhöz képest (Szenes és Sebő, 2013). Vélhetően ez a jelenség is kapcsolatba hozható a fentebb említett anonimitással, ami megengedhetővé teszi a férfiak számára a segítségkérést. Németh és Janacsek (2013) érdekes párhuzamot von a Skype (mint a leggyakrabban használt képet és hangot közvetítő szolgáltatás) által közvetített terápia és a klasszikus freudi terápiás helyzet között. Idegtudományi kutatásokra hivatkozva állítják,

hogyan internetes Skype terápiás helyzetben lejjebb van hangolva a deklaratív és kontroll-funkció, így a terapeuta és a páciens közötti távolság kedvez a szorongáscsökkenésnek, így hozzáférhetőbbé válnak a mélyebb tartalmak. Ezzel a szemlélettel Bokor (2013) nem ért egyet, és rámutat, hogy a páciens szorongása valójában nem a terápiás helyzetből ered, hanem az emlékek és a belső folyamatok eredője, melyek egybefonódnak a terápiás helyzet elemeivel. A személyes jelenlét hiányát az online (Skype) terápiában, mint ellenállást csökkentő tényezőt is megkérdőjelezi, és kifejti, hogy az ilyen okfejtést elfogadva arra az álláspontra jutnánk, hogy a legkisebb ellenállás akkor érhető el, ha egyáltalán nincs terápia. Ehelyett rámutat, hogy a dinamikus felfogás szerint az ellenállást tulajdonképpen áttételnek lehet értelmezni, ami lényeges tényezője a terápiás folyamatnak. Ormay (2012) a vitához való hozzászólásában úgy véli, a terápia során megjelenő áttételben megélteket a neurotikus és a pszichotikus betegek merőben különbözőképpen kezelik. Érvelésében kifejti, hogy a neurotikusok megélik az áttételt, de egyben tisztában vannak vele, hogy az nem a valóság. Tehát a neurotikus betegek számára nem okoz problémát a valóság és az illúziók szétválasztása, így esetükben nincs akadálya távterápia alkalmazásának. Ehhez képest a pszichotikus betegeknek az áttételben megélt időszakok szétválasztása problémát okozhat. A távterápia ezt a helyzetet tovább bonyolítja azáltal, hogy a terapeuta csak látszólag van jelen a számítógép közvetítésével. Meglátása szerint a helyzet nehézsége már túl nagy lehet a pszichotikus betegek számára, és emiatt nem tartja alkalmasnak a távterápia alkalmazását pszichotikusok esetében.

Összegzés

Az internet szinte észrevétlenül, ugyanakkor permanens módon az életünk részévé vált az elmúlt évek során. Egyre nehezebb kivonnunk magunkat a hatása alól, hiszen az élet szinte minden szegmensét átítatja, de ezzel egyidőben a privát szféra megőrzése is egyre több energiát és odafigyelést igényel. A cikkben megkíséreltem körbejárni ezeket a hatásokat sok szempontból, széles rálátást kínálva azon aspektusokról, amelyekkel véleményem szerint a munkánk során találkozhatunk.

Úgy tűnik, számottevő különbséget figyelhetünk meg abból a szempontból, hogy a terapeuták miként és mennyire használják az internet nyújtotta lehetőségeket. Az e-mailban történő konzultáció az anonimitás révén ösztönzően hat a kitárulkozásra, ebből fakadóan a férfiak is bátrabban kérnek segítséget. Az igencsak elterjedt Skype segítségével közvetített terápia számos előnyt tud nyújtani, de kockázatokat is rejt magában, így egyes szerzők nem javasolják ezt a módszert bizonyos esetekben, pl. pszichotikus betegek kezelésében. A bemutatott példák azt tükrözik, hogy az analitikusan orientált terapeuták inkább a

hagyományos keretek online alkalmazásában gondolkodnak. A kognitív- és viselkedésterapeuták különböző applikációk és üzenetküldő szolgáltatások aktív használata révén igyekeznek terápiájuknak új dimenziót adni, ami sikeres a depresszió, egyes szorongásos betegségek, illetve a kábítószer-függőség esetében.

A jelek szerint a digitális világra nem tekinthetünk pusztán, mint az elektromos eszközök összességére, ugyanis ezek az eszközök hatással vannak az emberek információfeldolgozási módjára, az idegrendszer, és ezáltal az egyes képességek átalakulására. A különbség leginkább azoknál a generációknál szembeötlő, akiknek az internet világa már mindennapi, természetes dolog. Miközben a digitális bennszülöttek az információfeldolgozás terén kezdenek másként működni, mint a korábbi generációk, több szerző is rámutat, hogy érzelmi kapacitásuk jócskán gyengült. Sokszor problémát okoz számukra az érzelmek detektálása, a frusztráció tűrése minimális szinten működik, a gyors, nagyfokú ingereltség nem biztosít elegendő időt az érzelmi történések feldolgozására, hanem szinte azonnali élménymegosztással társul. A digitális nemzedék tagjai a közösségi oldalakon a nagyközönség előtt, akár óránkénti gyakorisággal keresnek megerősítést, mely leginkább az énképük és az önbizalmunk helyreállítását, fenntartását szolgálja. Emiatt olykor úgy tűnhet, hogy sokan az okos telefonjukhoz szinte átmeneti tárgyként viszonyulnak. Mindez erősíti Balick (2012) nézetét, amely szerint a terápia szinte a fentebb felsoroltak ellenpólusa, hiszen ott egycsatornás kommunikációról tudunk beszélni, a késleltetés lényeges elem, a terapeuta a biztonságos keretek között, a potenciális térben tartalmazza, tükrözi vissza a kliens érzéseit, így adva lehetőséget a mélyebb feldolgozásra.

Az információs forradalom által generált átalakuló világ úgy tűnik, számos kihívást tartogat, ami olykor aggodalomra is okot adhat. Ugyanakkor, ahogy korábban is, a pszichológia és ezen belül a különböző pszichoterápiás technikák igyekeznek alkalmazkodni az új kihívásokhoz és új utakat keresni maguknak.

IRODALOM

- ANTHONY, S. (2012). *Just how big are porn sites?* <http://www.extremetech.com/computing/123929-just-how-big-are-porn-sites> (letöltve 2015.10.10.)
- BALICK A. (2012). TMI in the transference LOL: psychoanalytic reflections on Google, *Psychoanalysis, Culture & Society*, 17: 120–136.
- BOKOR L. (2012). Vitaindító a VOIP alkalmazásával történő pszichoterápiához. *Pszichoterápia*, 21(5):327-330.

- BOKOR L. (2013). Pszichoterápia sajátos kommunikációs csatornák (VOIP) alkalmazásával Hozzászólás. *Pszichoterápia*, 22(3):197-199.
- BUFFARDI, L. E. – CAMPBELL, W. K. (2008). Narcissism and Social Networking Web Sites, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(10):1303-1314.
- DEWALL, C. N. – BUFFARDI, L. E. – BOSNER, I. – CAMPBELL, W. K. (2011): Narcissism and implicit attention seeking: Evidence from linguistic analyses of social networking and online presentation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 51, 57–62.
- DOMONKOS K. (2014). Cyberbullying: zaklatás elektronikus eszközök használatával. *Alkalmazott pszichológia*, 14(1):59–70.
- FREUD, S. (1995). *A szexuális élet pszichológiája*. Budapest: Cserépfalvi Könyvkiadó.
- GYARMATHY É. (2013). Diszlexia, a tanulás/tanítás és a tudományok a digitális kultúrában egy tranziens korszak dilemmái. *Magyar Tudomány*, 2013/9. 1086-1093.
- HANSJÜRGENS A. M. (2012). Amikor a „téreőr” a harmadik fél a pszichoterápiában, *Pszichoterápia*, 21(6):408-409.
- KISS T. C. (2013). A vonal túloldalán – gondolatok, tapasztalatok. *Pszichoterápia*, 22(2):127-128.
- MAILÁTH N. (2012). A történet alkonya? *Digitális Nemzedék Konferencia Tanulmánykötet* 51.
- MORRIS, M.E. – AGUILERA, A. (2012). Mobile, social and wearable computing and the evolution of psychological practice. *Professional Psychology: Research and Practice* 43: 622-626.
- NÉMETH D. – JANACSEK K. (2013). Voip terápia az idegtudomány szemszögéből. *Pszichoterápia*, 22(1):41-42.
- ORMAY T. (2012). Pszichoterápia sajátos kommunikációs csatornák (VOIP) alkalmazásával Hozzászólás. *Pszichoterápia*, 21(6):409.
- PRENSKY, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants Part 1, *On the Horizon*, 9(5):1-6
- RUWAARD, J. – KRISTJANSDOTTIR, O. (2013). Smartphones for Smarter Delivery of Mental Health Programs: A Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 15(11): e247.
- SZENES M. – SEBŐ T. (2013). Pszichoterápia sajátos kommunikációs csatornák (VOIP) alkalmazásával. Hozzászólás. *Pszichoterápia* 22(1):42-43.
- SZILÁGYI J. (2007). A Winnicott féle átmeneti tér változása a számítógép (PC, internet) hatására. *Változások és kölcsönhatások – A pszichoanalízis mint alkotás Magyar Pszichoanalitikus Egyesület őszi konferenciája*.
- TARI A. (2010). *Y-Generáció-klinikai pszichológiai jelenségek és társadalomlélektani összefüggések az információs korban*. Budapest: Jaffa Kiadó.

- TOSUN, L. P. (2012): Motives for Facebook use and expressing „true self” on the Internet. *Computers in Human Behavior*, 28(4):1510–1517.
- TÓTH J. – MIRNICS Zs. (2014). Önértékelési kontingenciák, kötődés és facebook-használat. *Alkalmazott Pszichológia*, 2014/1, 133-148.
- ZILBERSTEIN, K. (2013). The use and limitations of attachment theory in child psychotherapy. *Psychotherapy*, 51(1):93-103.
- WAN, C. S., CHIOU, W. B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6):762-766.

Internetes oldalak

Saferinternet: <http://saferinternet.hu/tippek-videok/gyerekeknek> (letöltve 2015.08.11.)

Kék vonal: Internetes zaklatás

<http://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/szolgaltatasok/internetbiztonsag/395-internetes-zaklatas>

Optonet Press Releases 6/16/2010: More than one third of web pages are pornographic
<http://www.optenet.com/en-us/new.asp?id=270> (letöltve 2015.08.11.)

Ashley Madison: www.ashleymadison.com