

# „ami igazán fontos, azt ma néha nehezebb megőrizni”

Thimár Attila interjúja Tari Annamáriával



TARI ANNAMÁRIA (1969) Budapest

► Napjaink fontos tapasztalata, hogy az idősebb generációk sokkal nehezebben tudnak szót érteni a fiatalabbakkal, mint korábban. Eddig sosem tapasztalt kommunikációs szakadék alakult ki, bár ezt a szülők, a nagyszülők nem akarják elismerni. A probléma azért válik kiemelten fontossá, mert a kommunikáció akadályoztatásakor bármiféle hagyományátadás is lehetetlenné válik, és kialakul két egymástól nagyon eltérő világ. E helyzetben lehet apokaliptikus képet festeni a valóságról, megoldási javaslatokat is fel lehet vázolni, amelyekkel talán oldható ez a jelentős feszültség. Te melyiket tartod a fontosabbnak?

✓ Az elsőt, bár ez nem feltétlenül apokaliptikus vízió, inkább valamiféle kicsit optimista-realista gondolkodásmód. A 21. század annyi újdonsággal, jó, de veszélyes dologgal szolgál, amelyeknek negatív oldaluk is van, hogy erre nem lehet nem figyelni. Az életben előfordul, hogy az ember megteheti, hogy nem vesz tudomást arról, amit maga körül tapasztal, és van, hogy nem. Ez most a „van, hogy nem” helyzet.

Ami a másik utat, a jó tanácsokat illeti, azokkal én mindig bajban vagyok. Pszichoanalitikusként tevékenykedem, aki sosem mondhatja azt, hogy „jó napot kívánok, rúgja ki Józsit, és helyette Gézával barátkozzon”, mert ez lélektani feltáró munka, aminek a legfontosabb ars poeticája, hogy mindenkinek a pszichoanalitikusa segítségével, de saját magának kell rájönnie bizonyos összefüggésekre, amelyekhez értelmezéseket kap. Azért sem szeretek konkrét tanácsokat adni, mert minden család érzelmi kontextusa más. Az egyértelműnek látszó generális tanácsokkal – amelyektől egyébként hemzseg az internet – nekem az a bajom, hogy mindenki elhiszi, hogy ha azt a két mondatot jól alkalmazza, az majd neki segíteni fog. Ezzel mentesül a saját valóságának feltérképezésétől és megértésétől, pedig azt nem lehet megúszni. Lehet, hogy két hangzatos mondat egy konkrét helyzetben valakinek véletlenül segít, de úgy általában nyilván nem fog.

► Azon gondolkodtam, hogy egy pszichoanalitikus vajon csak a saját szemszögéből látja-e világot. Ahogy az autókereskedő szerint minden autó csodás és remekül megy, az autószerelő szerint viszont minden autó rossz, és még szerencse, hogy a többségükön tud segíteni. A te foglalkozásod esetében nem szükségszerű-e, hogy csak a nem jól működő helyzetekkel találkozol?

✓ Abban igazad van, hogy mindenki másként látja a világot. Amit én látok, azt mások nem látják, és ez nyilván fordítva is igaz. Valószínűleg a marketingszakember, a kommunikációkutató, a szociológus nem szokta nézni a mögöttes érzelmi folyamatokat, engem meg csak az érdekel, azok az összefüggések, amik a kutatási adatok mögött találhatóak. Engem az foglalkoztat, hogy lehet-e kapcsolatot találni két meglévő kutatási adat, például a jellemző életérzés és a korcsoportok típusos viselkedése között. Sokszor hetekig gondolkozom azon, hogyan kapcsolódik egyik a másikhoz, milyen érzélem kell mindehhez, milyen étellel szembeni attitűd. Milyen tudattalan konstelláció fűzi össze ma egy tizen- vagy huszonevesben azokat az érzelmeket, amelyekkel ő áll a lábán, és amelyek szükségesek lennének az önbizalmához, önértékeléséhez és önbecsüléséhez? Én inkább a klinikai pszichológia felől jövök: azt nézem, van-e tünetképzés, van-e a tünetképzésnek lehetősége vagy veszélye. Mi az a jellemző érzelmi kép, ami a 21. századra kirajzolódik?

A pszichoterapeuták kezében van egy fontos fegyver: sok mindenfélét lehet ugyan magyarázni a világról, de hogy valójában milyen, azt a pszichiátriák kórrajzain lehet megnézni az alapján, hogy aktuálisan mi a vezető pszichiátriai vagy pszichoterápiás diagnosztikus adat. Ma ez a narcisztikus és agresszív tünetképződés mentén írható le.

Szóval, ha így nézzük, végül is én mindig a boldogtalanabbik vége felől nézem a dolgokat. Arra figyelmeztetek a könyveimben, hogy azt, ami igazán fontos, ma néha nehezebb megőrizni, mint régen.



THIMÁR ATTILA (1969) Budapest

➤ **Nagyjából két évente publikálsz egy könyvet. Ez elég nagy munkatempó – nekem sosem volt ilyen, vagy csak rosszul osztom be az életemet –, hogy tudsz erre is időt szakítani a klinikai munka, a rengeteg konferencia és előadás mellett?**

➤ Másfél évig írom a könyvem a fejemben. Amikor megvan a vezérfonal, csak annyit teszek, hogy négy héttel korábban, mielőtt elkezdeném a munkát, megírom a tartalomjegyzéket. Azután magam mellé gyűjtöm az összes szükséges szakirodalmat, leülök, és öt hét múlva felállok, hogy megírtam a könyvet. De ekkor napi tizenkét órát írok, mert ilyen tempóban jön belőlem.

➤ **Ez egy pompás szakdolgozati módszertani útmutató. De bennem felmerül a kérdés, hogy miért éppen a könyvet választottad mint kommunikációs eszközt, amikor manapság sokféle egyéb lehetőséggel vagyunk körülvéve. Lehetne YouTube-csatorna is, vagy saját blog – ezek a mai online világban működő formák nem állnak közel hozzád?**

➤ Nem mondom, hogy nem állnak közel hozzám, viszont ha már állandóan ilyen témákról beszélek, fel kell mutatnom valami következetességet abban, hogy mindazt, amit fontosnak tartok, még mindig printben írom le. Számtalanszor kértek fel, illetve ajánlottak nekem saját YouTube-csatornát. Az viszont egy másfajta kapcsolódás az emberekkel, mint a könyv. Bizonyos szempontból messzebb van, mégis közelebb jön a kommentek lehetősége révén. Vannak, akik képesek vállalni, hogy állandóan csinálják, én biztosan nem tudnék erre annyi időt szánni, amennyi szükséges. Inkább őszintén felvállalom, hogy nem szeretnék naponta harminc embernek válaszolgatni, mint hogy könnyelműen azt mondjam, hogy persze-persze, mindenkit szeretek, aztán még vissza sem írok nekik. Az élőszóban hiszek inkább, meg a print lassúságában. Most is nyolc kiló könyvet hoztam el az antikváriumból.

➤ **X-generációsként én is alapvetően könyvpárti vagyok, de azzal is számolni kell, hogy éppen az Y- és Z-generációhoz gyorsabban és hatékonyabban jutna el az online térben mindaz, amit a könyvekben leírsz. Kiknek, melyik generációnak szólnak a megfigyelések, amelyeket a könyvekben elemzel?**

➤ Ma nagyon sok otthon ragadó fiatal felnőttet látunk magunk körül, és az ő életükről nagyon sok családban a szülő dönt, aki az idősebb generációhoz tartozik, ezért alapvetően a szülőknek írok, az X-, illetve az Y-generációsoknak, a Z-generáció szüleinek. De megdöbbenően sok tizenéves is ismeri a könyveimet. Ebben szerepe lehet annak is, hogy rengeteg cikkem olvasható az interneten, és ezeket nagy számban osztják meg a fiatalok. Sokszor a szülők vásárolnak könyvet a tinédzser gyerekeiknek. De a könyveimet alapvetően a szülőknek szánom, mert tinédzsereknek írni egy másik műfaj. Az első könyvem, az *Intim szféra* ilyen volt, meg is fordult a fejemben, hogy meg lehetne csinálni ennek egyfajta újraformálását. Akkor újfent tudnék mondani valamit a 12–17 éves korosztálynak. És lehet, hogy azt már e-book olvasóra kellene elkészíteni. De ezt még fontolgatom.

➤ **A könyvek mellett rengeteg előadást is tartasz, felnőttek mellett fiataloknak, tizenéveseknek is. Az ő számukra hogyan tud hitelessé válni az, aki egy régebbi, internet előtti világból származik, és sok mindenben a régi értékeket képviseli?**

➤ Szerintem akkor lesz valaki hiteles, ha nem teljesen tökéletes és perfekcionista, ha hibázik is olykor, ha van benne humor, jókedv és valamilyen megejtő vonás, ami egy tizenöt évessel is tudatja, hogy a vele szemben álló „nagyon okos” felnőtt egyébként bizonyos pontokon egy kicsit béna, mert az információs korban ő járatlanabb. Úgy gondolom, hogy ezzel az alapállással sok mindent át lehet adni. Rengeteg diákelőadásra is hívnak, ezek között van, ami igen nehéz, mert közel hatszáz diák ül ott. Közepesen nehéz, amikor háromszáz körüli, és egészen könnyűnek látszik, ha csak száz valahány tanuló van jelen. Ezek olyan alkalmak, amikor pontosan le lehet mérni, hogy ha képes vagyok egy stand up előadás stíluselemeit is magamévá téve hatpercenként mondani valami humorosat, utána valami aranyosat, akkor meg lehet ragadni a figyelmüket, és tényleg figyelnek. Akkor megy át a lényeg, ha vannak hozzá példák, ha az nem egy elméleti dolog, és ők megérik, hogy én ezt nem azért mondom, mert olvastam valahol, hanem mert a két szememmel láttam. Ha ez egy valószínű tapasztalat.

A gyerekek már telítődtek azzal, hogy ma mindenki annyira okos és annyira tudja a dolgokat. A YouTube csak olyan celebekkel van tele, akik mind nagyon fűjják a magukét. A gyerekeknek nagyon nehéz így, nem biztos, hogy van annyi kapacitásuk, hogy megtalálják, kit és miért kell tényleg meghallgatni. Nagy kérdés, hogy az ízlésük, kultúrájuk vezérfonala aktuálisan kinek a kezében van.

Nemcsak a netceleb szellemi vezérekre gondolok, hanem arra is, hogy otthon milyen kulturáltság veszi őket körül.

➤ **Az előadások mellett számos interjút is adsz. Mennyire vetsz számot azzal, hogy immár közismert személy vagy – bizonyos szempontból híresség –, a feltöltött videóidat több tízezer nézik meg, és sokaknak fontos, amit mondasz?**

➤ Nagyon sok előadást tartok, rengeteg megkeresést kapok, interjúkat adok. Emögött van valamiféle elhatározás a részemről, nagyjából tíz éve. Akkor – az Y-generációs könyvem előtt egy évvel – döbbsentem rá először, hogy valami nagy változás készülődik. Akkor úgy reagáltak körülöttem az emberek, hogy „á, biztos nem lesz ilyen”, meg „nem olyan fontos”. Ehhez képest most itt tartunk, ahol tartunk. Az első egyike vagyok, aki azt mondta, hogy vigyázni kell, és úgy gondolom, hogy azt a tudást, amit megszereztem, és a sok gondolkodás eredményét érdemes megosztanom másokkal.

Az előbb említettem, hogy nem szoktam konkrét tanácsokat adni az előadásokon. Fontos tapasztalat ennyi előadás után, hogy a hallgatóság egy részén többnyire látom, amint elmélyülten figyel, és gondolatban már alkalmazza a hallottakat a saját életére. Valószínűleg neki is, meg a család egészének is van önreflexiója. Gondolkodni fognak azon, amit hallottak. Másrészt számos szülő van, aki felteszi a kérdését, és már látom, hogy agresszív, és a kérdésében benne rejlik annak válaszképtelensége. A kérdésének provokatív jellege mögött az bújik meg, hogy ő egy konkrét tanácsot szeretne kapni, ami valójában használhatatlan, de ő ezt nem hiszi el. Őszintén gondolja, hogy tanácsot kér, én meg tudom, hogy az a mondat, amit ő haza akar vinni, nem fog működni. Ennek a helyzetnek próbálok elébe menni a hatszáz fős előadáson azzal, hogy amikor valaki elkezd sorolni, hogy „de náluk otthon az van”, meg „ekkor a gyerek”, akkor elmondom, hogy én társadalmi jelenségekről beszélek, mert már vannak csapásirányok, amikre figyelni kell. Hány évesen, milyen okostelefonja legyen a gyereknek, mennyi időt engedjük használni, mit engedünk letölteni – de azt már a család egyéni érzelmi rendszere, mítosza, ceremóniája és hagyományai fogják meghatározni, hogy ezt hogyan éri el, mi a jó út: közös családi megbeszélés vagy kettesben egy cukrászdában, hogy határozottság vagy éppen gyengédség szükséges-e hozzá.

➤ **Amikor előadást tartasz a fiataloknak, akik egy másik generáció képviselői, mire figyelnek a legjobban?**

➤ Amikor történeteket hozok arról, hogy mi esik meg köztük. Hogy hogyan néz ki az a kortárs agresszió, aminek nem kellene megtörténnie. Komoly kifogásom az információs korról kapcsolatban, hogy ez a fajta kommunikációs éra elvette a gyerekektől a felhőtlen gyerekkor lehetőségét. Vannak jó részei az online térnek, de ezt a lehetőséget kegyetlenül elvette a gyerekektől. Hatéves koruktól folyamatosan kommunikálnak írásban is. Nyolc-kilenc évesen, megkapva az első okostelefont, állandóan projektív készenlétben vannak, képeket néznek, posztokat olvasnak, maguk is írnak. Az a fajta gyereklét, ami régen volt, és ami az Y-generációnak még megvolt, hogy az ember csak úgy gyerek, összesen annyi dolga van, hogy megegye a fagyit, ne egyen csokit ebéd előtt, valamennyit tanuljon, megpróbáljon ötösöket hozni, fekdődjön le időben, egyébként a délutánjai és a hétvégei szabadok, az a múlté. Ma egy gyereknek figyelnie kell a csoport online normáira, azokra az érzelmekre, amik veszélyesek, figyelnie kell, hogy kivel van jóban, kivel nem, hogy ki mit mond, ki mit csinál. Állandóan egymást nézik. Ez a folyamatos összemérés és az állandó rivalizáció pedig iszonyatosan fárasztó, de főleg szorongáskeltő. Úgy látjuk a kutatási adatokban, hogy a gyerekek már korán felnőtt problémákkal és szorongástípusokkal küzdenek. És nincs olyan, hogy „ó, én nem veszek részt benne, mert nem csinálok semmit, csak olvasok”, mert a bejegyzéseket, hozzászólásokat olvasni ugyanolyan megterhelő.

➤ **Ezek a generációs jellemzők általánosak vagy inkább a nagyvárosias életformához kötődnek?**

➤ Évekig ringattam magam abban a hitben pestiként, hogy vidéken mindenki boldog. A kis falvakban még biztosan mindenki szereti egymást, és egyáltalán nem nyomkodják a gyerekek az okostelefont, hanem játszanak, ahogy azt kell. Azután beszéltem néhány vidéken tanító tanárkollégával, és kiderült, hogy ez egyáltalán nincs így. A gyerek kimehetne a kertbe vagy át a szomszéd kislányhoz, de inkább nyomkodja a telefont. Aztán egy előadáson találkoztam más területen tevékenykedő szakemberekkel, akik elmondták, hogy Magyarország legszegényebb régióiban is, ahol tényleg az életben maradásért és a létminimumért küzdenek, ott is van a gyerekeknél okostelefon, és használják a közösségi médiát, mert nem lehet kimaradni. Igazából már az a különleges, ha valahol nincs meg az online tér.

▼ Ha ez ilyen általános jelenség a Földön, vagy maradjunk szűkebb környezetünkben, itthon, és tudható, hogy ez negatív folyamat, lehet-e tenni ellene, és milyen utakat érdemes választani?

✔ Egy hasonlattal válaszolok. Olyan ez, mint amikor kétnyelvű a gyerek. Ha valakinek magyar az anyukája, angol az apukája, ő rögtön két nyelvet tanul. Mind a kettőt tudja, mind a kettő segítségével kommunikál, nem lehet kizárólagosan az egyiket vagy másikat erőltetni. A szülők akkor teszik jól, még tizenéves korban is, ha mind a két nyelvet fontosnak tartják és használják. Nem lehet nem részt venni az információs korban, mert ebben élünk. De nagyon nagy könnyelműség elengedni azt a fajta offline működést, ami egyébként az élet alapja jelenleg is! Hihetetlenül fontos, hogy a gyerek képes legyen az online világon kívül, az offline térben is feltalálni magát. Hogy jól tűrje a separációs szorongását, vagyis képes legyen egyedül maradni, szeressen gondolkodni, szeressen olvasni – és ez most nem valamiféle elitista bölcsészszöveg, hanem annak a közvetítése, hogy az a fajta lassú kulturáltság vagy lassabbnak látszó értelmi működés, ami a 20. század vége és még az információs éra megjelenése előtt volt, kiemelkedően fontos. Az ember agya még arra van „programozva”. Az a gyorsaság, amit most látunk, kognitív értelemben valóban létezik, mert látjuk, hogy egy tizenéves hónapos gyerek is elkezd használni az okostelefont, el tudja indítani rajta a YouTube-t a kedvenc rajzfilmjével. De a jelenség pont azt mutatja, hogy ez az alapvetően érzelmi eszközzel indukált okosság még nem tartalmazhat semmiféle valódi megértést. Ez egy technikai eszközhasználat. Ha ehhez kezdenek kapcsolódni az érzelmek, az más, mint régen, amikor egy könyv felé irányultak. Ha már az eszközhasználatot nézzük, mi még kinyitottuk és becsuktuk a könyvet, de már a legkisebbeknél az olvasás, a megértés, az elmélyülés, a belső narráció, mindaz, ami miatt az ember gazdagodik egy könyvvel, az félő, hogy hiányozni fog. Azoknál, akik már nagyon korán szocializálódnak a technikai ügyességre, egy olyan működést indít el, ahol a tényleges eszközhasználati technológia észrevétlenül kezdi húzni az érzelmek működését is olyan irányba, ahol minden gyorsnak látszik, elérhetőnek.

Nem az a fő kérdés, hogy printet jobb-e olvasni vagy az érintőképernyőt, mert nyilván printet, még a szemmozgásunk is más, ha printet olvasunk. Viszont tudomásul kell venni, hogy a működéshez vagy az élmény átéléséhez kapcsolódó vágyak egy gyors gondolkodású, gyors és értelmes eszközt használó generációnál egészen másként alakulnak, és még nem lehet látni, hogy e generáció tagjai öt-tíz év múlva birtokában lesznek-e bármilyen olyan tudásnak, amit ilyen gyorsan szerettek meg. A kérdés tehát az, hogy akik kisgyerekkoruktól így nőnek fel, milyen életre ítéltetnek.

▼ Ítéltetnek? Valójában mi, az idősebb generáció, a szülők ítéljük őket.

✔ Így van.

▼ Ezzel a helyzettel mindenképpen kezdeni kellene valamit. Például lehetne olyan mozgalmat hirdetni, hogy ha hazamész, otthon ne vedd elő a mobiltelefont, a tabletet. A számítógépet csak akkor kapcsolod be, ha a gyerek alszik vagy nem látja. Vagy ha ezt nem tudod megtenni, különíts el olyan tereket, ahová a gyerek nem tud belépni, ahol nem látja a rossz példát.

✔ Igen, vagy hívj vendégeket, rendezz egy kis házi filmklubot. Vagy lehetne szervezni olvasóklubokat, ahol mindenki elolvassa ugyanazt a könyvet, aztán meg lehet beszélni. Lehetne akár kimondottan tinédzsereknek is. De létezik például a SlowHow mozgalom is, a „vidd cukrászdába a nagymamádat!” – egy félórára próbálj meg visszalassulni a nagy tempójára. Ezek mind jó irányba mutatnak.

▼ Ezek az összefüggések azért nem túl bonyolultak, és józan ésszel könnyen belátható, hogy egy belülről fakadó vagy akár kívülről jövő, az eszközhasználatot érintő társadalmi korlátozás jobb irányba terelné a folyamatokat.

✔ Igen, ezt meg lehetne tenni, talán a szülők, akik egyre inkább az Y-generációból kerülnek ki, és ők maguk is eszközhasználók, jobban átérzik ennek fontosságát. Az a szülő, aki otthon kicsapja a két telefonját, mert még gyorsan lebonyolít egy üzleti levelezést, és még rákukkant a saját Facebookjára, percek alatt rá fog jönni, hogy bort iszik és vizet prédikál. Milyen alapon mondja a gyerekeknek, hogy ne használja a saját készülékét?

A „milyen alapon mondja?” kérdésben megjelenik a másik nagyon fontos változás, amivel a szülőknek tisztában kell lenniük. Az a fajta tekintélypozíció, ami régen megvolt – ha az apám megtehet valamit, attól én még nem tehetem meg ugyanazt, mert én gyerek vagyok –, ez ma már eltűnt. A gyerek az online térben sokkal hamarabb meglát dolgokat, meg is fogalmazza őket, és az internet státuskülönbségeket elmosó működése miatt ott már egészen elképesztő életkorokban a szülővel

partneri szintre húzza fel magát. A tekintélyelvű kijelentések az online térben egyáltalán nem működnek. Legjobb, ha a szülő inkább szabályozza önmagát.

➤ **Az interneten elég nagy olvasottságot ért el az az interjúd, amelynek a vezérszlogenje: „Ha drogot nem ad a gyerekeknek, miért vesz neki mobilt?” Ez eléggé erős megfogalmazás, de éppen ezért irányítja a figyelmünket a probléma lényegére. Ezekkel az erős metaforákkal és retorikai eszközökkel lehetne hatni az Y-generációs szülőkre?**

✔ Szerintem igen, az Y-generáció ezzel a helyzettel nagyrészt tisztában lesz. Ők is bizonyos értelemben addikciótól szenvednek, ezért nyilván másként fogják ezt a helyzetet értelmezni.

Számolni kell persze azzal is, hogy még a kutatói társadalom felől is érkezik olyan eredmény, amely szerint az a jelenség, amiről beszélünk, nem áll fenn. Aki azt akarja gondolni, hogy nem olyan mértékű a baj, nyilván olyan kutatási eredményt keres, amelyben talál meggyőző érveket arra, hogy az eszközhasználat nem is káros. Szerintem pedig igenis nagy baj van. Egyetértek Jean M. Twenge amerikai generációkutató pszichológussal: a szülők nagy része még ott tart, hogy rögtön védekezik, mondván, miért ne vegyen okostelefont a gyerekének. Amerikában is, máshol is azonnal jön a válasz: „El akarom érni a gyereket, mi az, hogy nem érhetem el?!” Twenge azt mondja, hogy a szülő vegyen „buta” telefont. Miért kell okostelefont?

Egyik előadásom után kaptam egy húsz centiméter hosszú e-mailt, amelyben egy anya leírta, hogy az internet korában már nem lehet „buta” telefont kapni. Visszaküldtem neki egy linket az egyik telefoncég nagyifonjához – ha akar, be tud szerezni ilyen telefont is. Elsőre a szülőknél is van egy furcsa, irritált attitűd. Ez két dolog miatt következhet be. Az egyik az, hogy hatalmas szorongás van bennük. Érzik, hogy valami baj van, de ezt elfedi egy tudattalan perceptuális hómező. Igazi perceptuális vakság alakul ki, és ebből fakad ez az irritáció, hogy „most mit ijesztget, nincs is ezzel semmi”. A másik irritált reakcióban pedig az a fajta érintettség van, amikor már tudja, hogy baj van, de azt mondja, hogy ehhez neki joga van. „Te nekem ne mondd meg, hogy mit és miért!” Mindkét szülői magatartást meg lehet érteni az adott család, az ő élete kontextusában, hogy miért ilyen, miért reagál így. Én viszont ilyenkor mindig el szoktam mondani, hogy itt egyáltalán nem arról szól most már az élet, hogy a szülő hogy érzi magát és mit gondol. Arról van szó, hogy tíz-tizenöt-húsz év múlva a gyerekének milyen felnőtt élete lesz. Nagyon erősen bele kell gondolni abba, hogy úgy néz ki, egyáltalán nem olyan vonások mentén alakul majd a gyerek élete, mint azt egy X-generációs szülő most párás szemekkel elképzeli, vagy mint egy Y-generációs gondolja, aki még azt mondja, hogy biztos jó élete lesz a mostani egy évesének. Egyáltalán nem biztos.

➤ **És a gyerekek, a diákok hogy látják saját szüleiket? Ők is érzik a kommunikációs problémát az idősebbek irányában?**

✔ Valamilyen formában érzékelik. Azon gondolkozom, milyen arányszámot mondjak, hogy ne legyen túl elkésztő. Mondjuk, legyen fele-fele. Ha tartok tíz diákelőadást, és mindegyik alkalommal megkérdezem, hogy kinek vannak jó fej szülei, van olyan, hogy egyáltalán nem emelik fel a kezüket, körülbelül az előadások felében. Van, amikor nagyon sokan felemelik. Nem tudnék tájégséget vagy életkort mondani, amelyik szignifikáns.

➤ **Tehát a mai tinédzser diákok ötven százaléka úgy gondolja, hogy nem lehet semmit sem kezdeni a szüleivel?**

✔ Igen, nagyjából. Sokszor csak egy-két látszatkéz emelkedik fel a kérdésre. Na jó, ne legyen ötven, legyen negyven százalék. De az is sok. Ez nyilván azt jelenti, hogy a szülők hullafáradtan hazaesnek, és nem foglalkoznak azzal, mi van a gyerekük online életével. Nem kérdezik rá, nem néznek rá, és nem mennek oda remek zenéket hallgatni, rajzfilmeket, filmeket nézni, posztokat és fotókat bámulni. Hanem azt mondják, hogy „Úristen, gyeregem, menj már lefeküdni, ugye, kész van már a leckéd?” A szülők nagy része úgy viselkedik, mint egy igazi 20. századi, az információs kor előtti szülő.

Akkor még nem kellett ezzel az egész online-nal foglalkozni. Mindenki hazament, és az volt a lényeg, hogy a gyerek evett-e, ivott-e, kész-e a lecke. De ma legalább hetente háromszor – ezt ajánlják a kutatók – be kellene illeszteni este legalább egy félórás-órás időszakot, amikor elkezdünk beszélgetni: „És egyébként mi történt veled az online térben, bántott-e valaki, kivel beszéltél, ki küldött valami tök izgit, megmutatod-e a fotókat?” El kellene jutni egy nyolc-tíz-tizenkét évessel oda, hogy önként megmutassa az Instagramját, amit nem fog megmutatni egy „bezzegelő” szülőnek, aki unottan ül, és már az első kép után azt mondja, hogy „jól van, mucikám, megyek, megindítom a mosógépet”, és nem jön vissza. Ezek olyan kibúvók, amiket minden szülő ismer. Csinálja is, meg nem is,



mert már tévét szeretne nézni, mert mindjárt fél kilenc van. Ez egyrészt teljesen érthető, én mégis azt mondom, hogy teljesen megengedhetetlen. Mert amikor a szülő észreveszi, hogy helyzet van, akkor már sokszor túl késő. Kérdőre vonni egy tizenhét éveset sokkal nehezebb, mint egy kilencévest. A tizenhét éves nem fogja azt mondani, hogy itt a telefonom, nézd végig, nézd meg, hanem inkább azt mondja: „Nem gondolod, hogy megmutatom?!”

Az is igaz, hogy amikor offline körülmények között találkozom a diákokkal, például előadás után, olyanok, mint ami a kutatási adatokból kiolvasható. Minden látszat ellenére nagyon szívesen beszélgetnek. Csak nem nagyon beszélget velük senki. Már mint a felnőttek közül. A családi kommunikációra szánt idő hervasztóan kevés, az iskolában mindenki rohan, a felnőttek nem nagyon szoktak leülni. Néha egy-egy rokonlátogatás, de az meg milyen? És kész. Érdemes észrevenni, hogy nagyon kevés olyan használható felnőtt van napközben meg este, nem is feltétlenül szülő, hanem jó fej nagybácsi vagy más rokon, aki egyébként hajlandó lenne beszélgetni, meghallgatni a fiatalt.

▼ De ez nemcsak az információs kor eredménye. Korábban is így volt, nem? Már az én gyermekkoromban is...

✔ Így volt, de a probléma nem oldódott meg, inkább súlyosbodott. Körülbelül hét éve volt először, hogy Zacher Gáborral tartottunk előadást, akkor használtuk a „hétperces gyerek” fogalmát. Készült egy megdöbbentő adatokkal teli dunántúli kutatás, aminek az az eredménye, hogy a családi kommunikáció a gyerekekkel Magyarországon napi hét perc. És akkoriban ennyire még be sem indult a közösségi média. Ha a valós életben a valódi kommunikáció elég csekély, a gyerekekben marad egy ösztönös igény a jóval kiterjedtebb kommunikációval rendelkező online térben létező formákra itt, az offline világban is. De ha ez valójában érzelmileg elégtelen, vagy olyan helyzetet biztosít, ami értékeiben nem diffundálható az online térben, akkor mégiscsak azt a hiányt jelöli, hogy kellene valaki a szülő házában, a családban vagy bárhol, aki időt, türelmet és szeretetet áldoz arra, hogy ezt a helyzetet elmondja a gyerekeknek, és átbeszélje vele a nehézségeket.

Vannak olyan cikkek is – például nemrég, egy-két napja olvastam egyet –, hogy nem is olyan káros a közösségi média. Az írás nyilván hatásvadász volt, mert már a nyolcadik sorban azt írta, hogy egyébként kártékony, csak bizonyos csoportokban nem. A közösségi médiában egy szorongó, befelé forduló gyerek milyen jól megtanulhat ismerkedni és beszélgetni, kialakít kapcsolatot, leír mondatokat. Megtapasztalja, hogyan tudja uralni a szorongását, és ez egy nagyon szép szimulációs rendszer. De a nagy dolog az lenne, ha ez a gyerek kimegy a lakás ajtaján, és ugyanazt meg tudja csinálni egy szemtől szemben helyzetben. Hogy ez az elért jó hatás kivihető-e a valóságba – erről viszont már nem szólnak a cikkek.

Olyannak tűnik a helyzet, hogy a közösségi média addiktív mivoltához képest most címkéket kell ráakasztani. Olyanokat, mint amik például arról szólnak az alkoholistáknál, hogy ha nem tetszik napi három liter bort meginni, akkor már nem tetszik alkoholistának lenni. Tehát online függőség, de közben legalizált, támogatott, elismert, sőt, az egyik legtrendibb dolog.

▼ Akkor mégiscsak kellene egy külső, hatalmi tiltás is az ügyben? Kínában például betiltották a Facebookot. Az ottani pszichológusok vizsgálják-e, hogy van-e ennek pozitív hatása?

✔ Ázsiában a legnagyobb probléma az online addikció és az online játékfüggőség. Ezekben a nagyon fegyelmezett gyerekekkel jellemezhető országokban ez egy hihetetlenül nehezen kézben tartható dolog.

Ami a központi szabályozást illeti, úgy gondolom, hogy nagy kérdés, mit és hogyan lehet szabályozni valójában akkor, amikor egy gyerek a saját eszközére azt és úgy tölt le, amit és ahogy akar, és megtalál olyan csatornákat, amikről a szülő azt sem tudja, hogy léteznek. Az ilyen típusú szabályozásban nem feltétlenül hiszek, mert az olyan, mintha azt mondanánk, hogy a gyereket az alkoholvásárlá-



si korhatár egymaga képes megvédeni attól, hogy tizen-nyolc éves kora előtt alkoholistá legyen. Ha inni akar, hozzájut. Nem azért nem fog inni, mert nem ihatott tizennyolc éves koráig, hanem azért, mert nem akar alkoholistá lenni. A beavatkozásoknak tehát értelmeseknek és hasznosaknak kell lenniük. A felnőttek azért hozzák meg a szabályokat, mert felismerik a trendi jelleg mellett a veszélyt, de nem mondják azt, hogy egyáltalán ne csináld. Twenge azt mondja, hogy másfél-két óra használatban húzható meg a határ, ami még nem okoz személyiségbeli károsodást.

► **De mit lehet tenni, ha ez egy olyan iparág, amely újabb és újabb piaci területekre tör?**

✔ Nemrég Franciaországban rendelkeztek arról, hogy az iskolákból kitiltják az okoseszközöket. Sokan ágnak ellene, sokan úgy gondolják, hogy ez teljes képtelenség a 21. században, és sokan támogatják, mert a gyerekek érzelmi fejlődését ezen a módon lehet megvédeni. A tanulás, a megértés, az elmélyült figyelem és a megjegyzés-émlékezés folyamatához kell a nyugalom. Ha érintőképernyő van a közelben, egy tininek óránként tizenkétszer térítődik el a figyelme, mert ilyen vonzeróval bír az impulzus utáni vágy és az a dopaminlöket, amit át lehet élni, ha posztokat és képeket néz, vagy az ismerősök számát tudja növelni, vagy ha várja a lájkokat.

► **Ha élére állítjuk a kérdést, akkor manapság, a 21. század elején a fiatalok esetében mi okoz nagyobb kárt: a drogfogyasztás vagy az online médiafogyasztás?**

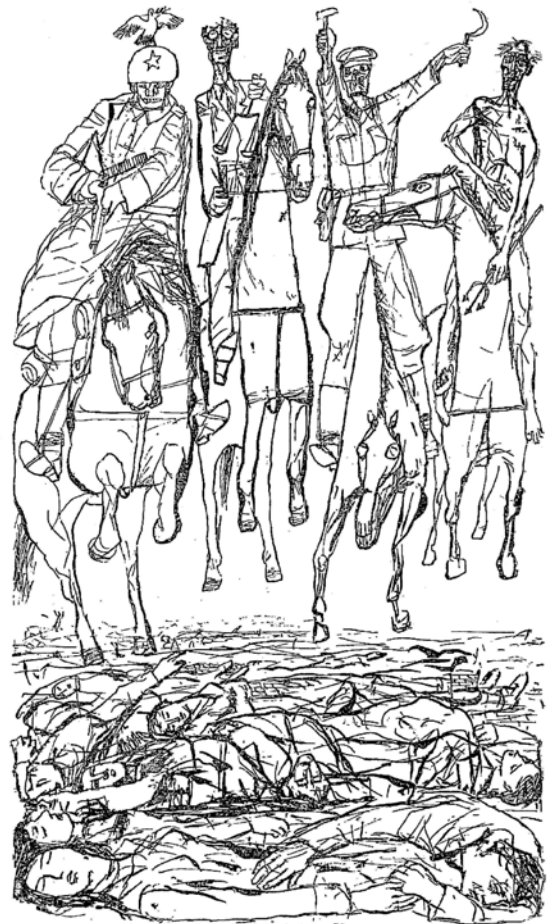
✔ Az online addikció. Többek közt azért, mert nem is tudjuk, hogy mekkora. Ettől már vélelmezhetően sokkal nagyobb.

Én leginkább akkor döbbenek meg, amikor óvodába megyek, olyan előadást tartok, ahol óvodapedagógusok vannak, akik odajönnek, és elmondják, hogy mi folyik a nagycsoportban, az öt-hat éveseknél. Egy amerikai kutatás kimutatta, hogy az egyévesnél fiatalabbak tíz-tizenkét százaléka már tablet user: ez nyilvánvalóan addikció. Magyarországon az eszközellátottság nagyon jó, tehát vélelmezhetjük, hogy itthon is hasonló a helyzet. Majdnem minden háztartásban van már okoseszköz, internet. A bemondások általában úgy néznek ki, hogy a tíz-tizenkét évesek is képesek napi hat-nyolc órát online lenni és csinálni valamit. Hát a tizennyolc éves? Gondolhatod, hogy az tizenhat órában online van, ha teheti. Egész pontosan, amíg ébren van...

Ez addikció, és azért veszélyes, mert hosszú ideig fel sem tűnik. A telefon működik, csak az aksiját kell feltölteni. És, mondjuk, az első szervizelésnél derül ki, hogy ha a gyerek nem kap a kezébe három napig telefont, csendben elkezd őrjöngeni, hogy ő ezt így nem bírja ki. Ekkor lehet egy kicsit észbe kapni. Vagy akkor, ha szabad neki játszani, de sűríteni vagy növelni akarja az időtartamot. Ha látszik, hogy az adagot akarja növelni, és nem lehet ezt kiváltani valami offline dologgal, akkor nagyon el kell kezdeni gondolkodni az addikció tényén, visszaszorítani az online teret az életében, és egyre klasszabb dolgokat mutatni az offline térben.

Jó elmenni nyaralni legalább két hétre téterő nélküli helyekre, és olyan beszélgetős helyzeteket teremteni, ahol az egész család egymásra figyel, nem arra, hogy ki és mit posztolt. Az offline élet még mindig a realitás, és mindennél fontosabb, hogy a fiatalok és a gyerekek tudjanak arról, hogy később majd ebben kell jól érezniük magukat, kellő énerővel, önértékeléssel és önbizalommal, amit nem kívülről kapnak, hanem belső előállítású.

Úgy gondolom, ez ma a legnagyobb szülői kihívás.







**AMBRUS GYŐZŐ, Kivégzés, 1956**





AMBRUS GYŐZŐ, *Elfogottak*, 1957