

Csernus Imre: Az állandó netezés valójában menekülés

2011 november 24. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása
Még nincs értékelve

Mérték

Pokoli nehéz belátni, hogy függ?k vagyunk, márpedig a csúcstechnika világában ennek valószín?sége nem is csekély - egyre több a mobil- és netfügg?. Csernus Imre véleménye.

A mobiltelefon a 21. század legnélkülözhetetlenebb eszközeinek egyike, hiszen fontos, hogy az információk mozgás közben is eljussanak hozzánk, nem beszélve arról, hogy mi magunk is nonstop elérhet?k legyünk; elvégre nélkülözhetetlenek vagyunk, vagy legalábbis annak hisszük magunkat, mert jó ezt hinni. A mobil nélkül egy lépést se teszünk, életünk szinte minden pillanatában velünk van: jelez, ha kelni kell, munkánk nélküle elképzelhetetlen, görcsösen csesztetjük a metrón, de még étkezés közben is ezt babráljuk, s?t magunkkal visszük a vécére is. Mintha a mailbox, a Facebook vagy bármelyik telefonhívás ne várna meg bennünket. Pedig dehogynem.

Mi mégis rettegünk attól, hogy lemaradunk valamir?l és egyszer?en elviselhetetlen, ha úgy érezzük, nem vagyunk benne a köztudatban. Mert nagyon ott kell lenni, olyannyira, hogy még azt is megosztjuk a világgal, hogy épp melyik kávézóban, étteremben tartózkodunk éppen, mit csinálunk, kivel vagyunk, mit eszünk, iszunk – és lehet?leg fotóval is illusztráljuk mindezt. Imádjuk megmutatni magunkat, imádjuk tudatni a világgal, hogy mi foglakoztat, hol vagyunk, mi a legújabb sikerünk, mi fáj, vagy éppen mekkora zsenik vagyunk. De legalább ennyire szeretünk kukkolni is, belelesni a másik életébe, nyomozni, kutatni és kiapadhatatlan vizuális éhségünket kielégíteni. Mert mindennek tetejében egyszerre vagyunk exhibicionisták és voyeur-ök.

A valóság azonban sokkal szomorúbb ennél. Mert aki állandóan a neten vagy a mobilján lóg, az végtelenül egyedül van. Látszólag ugyan a barátai, saját bels? körének tagjai között mozog, mégis magányosan pötyög a gépén. **Ám mivel nem tud egyedül lenni, kell a pótcselekvés, egy elterel? hadm?velet, ami**]]>**eltereli a gondolatokat**]]>**a valódi konfliktusról.**

A telefonfügg?k valójában ugyanolyanok, mint a többi függ?, csak éppen más "szerrel" élnek. Míg sokan az alkoholt, a játékot vagy a narkotikumokat választják, addig mások a világhálón keresztül menekülnek. Menekülnek a világ el?l, amiben élnek. Menekülnek a valóság, a felel?sség és a következetesség el?l, ami a realitás megéléséhez szükséges.

Mivel a függ? nem képes megbirkózni a realitásokkal, állandó feszültségben él – amit valami módon enyhítenie kell. A függ?ség alapja a bels? béke hiányából fakad: valamilyen frusztrációs élmény húzódik a háttérben, amit kompenzálni kell. Márpedig az, aki nem képes átlátni ezt az összetett lelki folyamatot, az valamilyen szerbe kapaszkodik, mert egyedül ebben lát más megoldást.

A választás persze rossz, a következmények pedig súlyosak: az ember szociális és egyéb kapcsolatai besz?külnek, napi 6-8 órát eltölt a gép el?tt, ott eszik, ott iszik, játszik, id?érzékét teljesen elveszíti és akár egy játékfügg?, figyelmét teljesen leköti az a tevékenység, amit végez. Fizikálisan leépül, nem alszik, állandó fáradtság gyötri, depresszióssá válik, személyisége eltorzul. Sokszor megfigyelhet?, hogy a függ? ember az interneten kiválóan kommunikál, ám ha személyesen kell megnyilatkoznia, leblokkol, nem találja a szavakat, nem képes folyékonyan kifejezni magát.

Aki gyanítja, hogy valami nem oké, a legkönnyebben úgy tesztelheti magát, hogy pár órára kikapcsolja a mobilját, számítógépét, és megfigyeli, mi játszódik le benne ilyenkor. Aki valóban átlépett az egészséges egyensúlyon, az feszültséget érez, csak nehezen tudja csak megállni, hogy ne kapcsolja be a gépét, a telefonját. Az esetek többségében azonban szó sincs arról, hogy az érintett felismerné, hogy baj van. Tapasztalataim szerint rendszerint általában a hozzátartozók jelzik, hogy valami nincs rendjén. Aki benne van, az nem érzi, hogy m?ködésében valami hiba keletkezett.

A gyógyulás folyamata mindig a belátással kezd?dik. Amikor is az érintett felismeri a problémát. Ehhez rendszerint b?ntudat társul, hiszen ráébred, hogy mit követett el önmaga és a környezete ellen. De ez még mind nem elég, tudni kell megfogalmazni és kimondani a problémát.

Csernus Imre - noklapja.hu



Ajánló