



KONFLIKTUSKERÜLÉS

A PÁRKAPCSOLATBAN

Egyesek az élet fűszerének tekintik a kapcsolati csatazajt, és igyekeznek tisztázni minden vitás pontot. Mások nem keresik a konfliktust, de nem is tartanak tőle, ugyanis elég biztonságosnak látják a kapcsolatukat az ütközések megvívásához. Megint másokat viszont belső remegés fog el, amikor megérik a konfliktus feszültségének előszelét. Ők legszívesebben rendeleti úton betiltanák a számukra kapcsolatgyilkosnak tűnő nézeteltéréseket. Miért léteznek konfliktusok, és hogyan tudunk hatékonyan megbirkózni velük?

◆ SZÜKSÉGSZERŰ KONFLIKTUSOK

Különbözőek vagyunk, így szándékaink, vágyaink és véleményeink is különböznek egymástól. Természetes, ha ezek a családi térben találkozáskor ütköznek egymással. A konfliktusokkal kapcsolatos hozzáállást a konfliktuskeresés és -kerülés két szélső pontja között határozzuk meg. A családi témák és helyzetek sokszínűsége folytán dinamikusan változik, hogy mikor keressük, mikor vállaljuk, illetve mikor kerüljük a konfliktust. Ritka a tisztán egyszínű működés, de gyakran megfigyelhetünk az egyénre vagy az adott családra jellemző reakciómódokat.

Akár tetszik, akár nem, a család belső és külső határainak védelme megköveteli a konfliktusok vállalását az egyes családi alrendszerek (például a gyerekek és szülők alrendszere), valamint a család és a külvilág között. Ezek az ütközések megterhelők lehetnek, ugyanakkor erősítik a határokat. Ilyen belső határvédelem, amikor a szülők leállítják a kettejük közötti nézeteltérésbe beavatkozó, valamelyikük oldalán szövetségként fellépő gyermeket: „Ez a felnőtted dolga, kérünk, hogy ebbe most ne szólj bele.” A külső határok védelme pedig megjelenhet az intézményekkel vagy akár a médiumokkal szemben is: szabályozzuk, hogy milyen tanácsokat fogadunk meg, vagy milyen tartalmakat fogyasztunk. Ezeknek a konfliktusoknak a megvívása a szülők felelőssége, nem szerencsés áttolni a gyerekekre. Az ütközés, illetve annak módja megerősítheti a családhoz tartozás érzését, valamint mintát nyújthat a következő nemzedék számára.



A KONFLIKTUSKERÜLÉS EREDETE

A konfliktuskerülő viselkedés eredete többek között olyan családi légkörben keresendő, ahol nincsenek viták, vagy pedig érdemi viták helyett felszínes konfliktusok jelennek meg, illetve a konfliktusok kiszámíthatatlanul érkeznek, esetleg drámaiak. A konfliktuskerülő családtagok a véleménykülönbséget félelmetesnek, az egység hiányát fenyegetőnek élik meg. A vélemények, vágyak és szándékok különbözőségét támadásnak, esetleg árulásnak, a családi idillt romboló hatásnak érzik.

Jellemző lehet a nagyon súlyos konfliktusokkal terhelt családi légkör is, amely riasztóan hat az ebben felnövekvő gyermekekre, aki csendesen megfogadja, hogy felnőttként biztosan nem lesz olyan, mint a konfliktuskereső szülője.

A konfliktuskerülő felnőttek gyakran számolnak be arról, hogy gyerekként nem lehetett véleményük, nem hozhatták meg a saját döntéseiket, az igényeik pedig az utolsók voltak a sorban. Előfordulhat, hogy megbüntették őket, ha kifejezték az érzéseiket. Lehetséges, hogy

a szüleik érzelmileg elérhetetlenek voltak, ezért egyedül kellett mindent megoldaniuk, esetleg még a testvéeiről is nekik kellett gondoskodniuk. Ha nem feleltek meg a gondoskodó szerepnek, akkor büntetést kaptak. Ezek a gyermekek felnőttkorukban rettegnek attól, hogy a számukra fontos emberek elfordulnak tőlük, ha nem azt teszik, amit elvárnak tőlük, ezért folyamatosan mások kedvében járnak, hogy elnyerjék a szeretetüket.

TRAUMATIZÁLT TÁRSADALOM ÉS A KONFLIKTUSOK

A demokráciától elcsúszott múltban az egyenlőtlen és aszimmetrikus viszonyokat az erőfitogtatás és az alárendelődés jellemezte. A konfliktuskezelés helyett a viták elkerülése, illetve túlélése vált fontossá. Az egyenlőtlen feltételek között vívott küzdelmekben traumatizált nemzedékek adták tovább a konfliktuskerülést előíró, túlélési stratégiáikat. A nézeteltérések ezért számukra szorosan kapcsolódnak az aszimmetrikus viszonyokhoz és a sikertelen elkerülési kísérletek mentén megélt traumákhoz.

A ki nem mondott konfliktusok tovább dolgoznak a kapcsolatokban, és nyomot hagynak rajtuk. Az általuk keltett belső feszültség sokszor belső érzetekben (keserűség, harag, düh) jelenik meg, amelyeket gyakran más, biztonságosabbnak tűnő témákban vagy kapcsolatokban adunk ki magunkból. Tipikus példa, amikor egy pár a mély, kapcsolati feszültségeit a háztartási munkákkal kapcsolatos játszmákban jeleníti meg, vagy amikor az otthon alárendelődő fél a munkahelyén dühödt orszárlánként támad a beosztottjaira.

A konfliktuskerülés nemcsak a párkapcsolatban, hanem a vállalati szférában is tetten érhető. Számos cég vállalati politikai szintre emelte a jól felfogott érdekből gyakorolt konfliktuskerülést. A „vevőnek mindig igaz van”. A munka világánál maradva, a munkavállalók gyakran vélik úgy, hogy az előrejutás záloga a konfliktusok következetes kerülése, különösen abban az esetben, amikor a vállalat működése és a kompetenciahatárok átláthatatlanok vagy zavarosak. Ezzel azonban hozzájárulnak a mérgező légkör fenntartásához, ami rövid távon jövedelmező lehet, ám hosszú távon negatívan hat a testi-lelki egészségre és a családi, baráti kapcsolatokra is.

EGY KONFLIKTUSKERÜLŐ CSALÁD TÖRTÉNETE

Éva és Ádám a harmincas éveikben járnak, gyermekük, Ábel pedig ötéves óvodás. A házastársak nagyon szeretik egymást, ám Évát rendkívül zavarja, hogy Ádám nem vesz részt a reggeli készülődésben. Éva azonban konfliktuskerülésre edződött családból származik, amihez hozzájön alacsony önértékelése és az azt kompenzálni próbáló „néma szolgálat”, ezért nem fejezi ki, hogy szeretné, ha egyenlően viselnék a terheket. Tart attól, hogy az igényei kifejezése vitát szülne, ami számára egyenlő a veszekedéssel, az pedig a kapcsolat megromlásával. Ezért a kapcsolatot védelmezve inkább úgy dönt, lenyeli a megjegyzéseit, és inkább némán készülődik. Kis meglepéssel nyugtázza magában, hogy ilyen sok energiát fektet a kapcsolati békébe, amibe talán keveredik némi mártírság is. Ádám természetesen nem észleli felesége gondját.

Mi történik kettejükben? Évában az egyenlő teherviselés iránti elhallgatott vágy az idő múlásával sem szűnik meg, hanem csendesen átalakul a nem szeretettség, a tehetetlenség, az alárendeltség, esetleg a reménytelenség érzésévé, amelyek következtében észrevétlenül eltávolodik párjától. Évekkel később az esetet értelmezve már azt meséli a barátjának, hogy akkor „lenyelt egy békát”, és „már akkor láthatta volna előre”, hogy a férje önző, és nem szereti őt. Ádámot viszont szülei arra nevelték, a férfi dolga az, hogy magát nem kímélve helyt álljon a munkahelyen, és a családi otthonhoz szükséges anyagiak előteremtésében. Édesanyja



A családokban

sokszor traumatizált nemzedékek adták tovább a konfliktuskerülést előíró, túlélési stratégiáikat.

a konyhában teljesedett ki, ott érezte magát fontosnak és hatékonynak, így Ádámot és férjét lenevelte arról, hogy bármiben is segítsenek neki a háztartásban. Ádám tehát úgy hiszi, Éva élete a lehető legtökéletesebb, és értetlenkedve szemléli a párja lehangoltságát. Mivel ő is konfliktuskerülő családból származik, nem hozza szóba rossz érzéseit, és arra kezd gyanakodni, hogy az utóbbi időben felszedett kilói miatt csökkent vonzereje, emiatt távolodik tőle társa. Úgy dönt, reggelente korábban fog felkelni, hogy a fogyás érdekében futással kezdjen. Gondolhatjuk, hogy a következmények katasztrofálisak. Éva még inkább úgy érzi, hogy egyedül maradt, és társa csak magára gondol... Ádám Éva rosszkedvét a szerelem múlásának kezdi látni. Ez ijesztő számára, inkább nem hozza szóba, némán szenvednek mindketten, és negatív spirálba lépve fokozatosan távolodnak egymástól. Kisfiuk, Ábel kétségbeesik, hiszen számára a szülei az egész világot jelentik, s a szülők közötti feszültség ezt a világot fenyegeti. A helyzet akkor változik meg, amikor Ábel hisztizni kezd vagy beteg lesz: a szülők ekkor összefognak, s egyesült erővel dolgoznak Ábel tüneteinek csökkentésén. Ábel tudattalanul levonja a következtetést, hogy sírással-hisztivel vagy tünetekkel elérhető az a szülői összhang, amely egyébként ritka vendég a család életében. Éva beemeli Ábelt a családi ágyba, hogy éjszakánként mellette lehessen, ápolhassa vagy nyugtathassa. Ádám pedig kiköltözik a nappali kánpéjára. Ábel tüneteinek kiszámíthatatlan megjelennek és eltűnnek, vagy akár állandósulnak, hiszen a gyermek számára ez az eszköz a szülők közötti béke eléréséhez. A szülők a konfliktusaikat eltemetik, vagy ha temperamentumosabbak, a gondozás körüli apró-cseprő vitákban jelenítik meg. A reggeli készülődés körüli kezdeti feszültség pedig mélyre temetődik, hiszen a rátelepülő rengeteg újabb probléma megoldása sürgetőbbnek tűnik.



1. **Gondoljuk át, hogy milyen mintákat és történeteket cipelünk magunkkal!**
Milyen generációs minták és gyerekkori emlékek húzódnak meg az önmegtagadás, az érzelmeink és a szükségleteink elnyomása mögött? Ezek talán fájdalmas történetek, amelyek haragot, szomorúságot és csalódottságot ébresztenek. Az érzelmek nem jók vagy rosszak, megélésük az egészséges működésünk része. Megengedhetjük magunknak, hogy szabaddon érezzünk!

2. **Ismerjük be (először magunknak), ha egy helyzet nincs rendben számunkra!**
Azoknak, akik megtanulták lenyelni az érzéseiket és alkalmazkodni a legkülönbélebb, kellemetlen helyzetekhez, nehézséget okoz, hogy megállapítsák, hogy mi zavarja őket egy szituációban, ezért tudatos odafigyelést igényel, hogy észrevegyék, amikor olyan helyzetbe keverednek, amely kényelmetlen vagy méltatlan számukra.

3. **Fogalmazzuk meg, hogy mit érzünk az adott helyzetben!**
Egyesek annyira megszokták, hogy a „Mi a baj? Mi bánt?” kérdésekre azt válaszolják, „Semmi.”, hogy észre sem veszik, hogy az érzéseik eltagadása megakadályozza az őszinte párbeszédet. Érdemes tudatosítani, hogy a harag kifejezése az egészséges kapcsolat alappillére, ami jelzi a másiknak a határainkat, illetve azt, hogy valami nincs rendben, változtatni szükséges. Amikor figyelmen kívül hagyjuk a testünk jelzéseit és az érzelmeinket, akkor az elfojtott indulat más úton-módon fog felszínre kerülni: indokolatlannak tűnő apró-cseprő vitákban, halogatásban, az intimitás elutasításában, eltávolodásban, közönyben, kifogásokban. A harag kifejezése nem azt jelenti, hogy fejvesztve üvöltözünk, hanem hogy határozottan kifejezzük, hogy a történetek bennünket felzaklattak, felmérgeztettek vagy feszültté tesznek.

4. **Fogalmazzuk meg a szükségleteinket és a vágyainkat!**
A mártírszerep általában keserűséggel, panaszkodással és manipulációval jár együtt, ami megakadályozza az intimitás megélését is. Érdemes megtanulni az igényeink és szükségleteink őszinte kifejezését, illetve azt, hogy nemet tudjunk mondani, ha valami ellenünk van, vagy nem szeretnénk megtenni. Kezdjük apró lépésekkel! Ez nem könnyű folyamat, hiszen a bűntudat érzése nem múlik el attól, mert eldöntöttük, hogy mostantól asszertíven kommunikálunk. Érdemes tudatosítani, hogy ez a bűntudat nem a valós szituációnak szól, hanem gyerekkori történeteinkben gyökerezik, és a világ nem dől össze azért, mert valaki mérges ránk.

5. **Ha szükségünk van időre, kérjünk időt!**
Talán még nehéz egyből nemet mondanunk vagy kifejeznünk a nemtetszésünket. Ilyenkor nyugodtan kérjünk időt, ami alatt végiggondolhatjuk a valós érzéseinket, szükségleteinket és vágyainkat. Fontos azonban, hogy ez ne jelentse a konfliktus elkerülését, vagy azt, hogy szó nélkül kísértá-
lunk a számunkra nehéz szituációból.

6. **Fogadjuk el a törődést!**
A konfliktuskerülő embereknek általában nehezebbre esik másoknak mesélni az érzéseikről vagy arról, hogy mi zajlik bennük. Érdemes tudatosan figyelmet fordítani arra, hogy elfogadjuk mások törődését, felénk fordulását és az odafigyelést!

7. **Tudatosítsuk, hogy a jól működő kapcsolatoknak része a konfliktus!**
Amikor nem mondjuk el a másiknak, hogy mi a bajunk, hanem megdermesztjük az érzéseinket, hogy ne fájjon annyira az, amivel megbántott minket, azzal egyre mélyebbre ássuk a kettőnk között húzódó árkot. Ilyenkor lassan távolodunk egymástól, majd a közöny lesz úrrá a kapcsolaton, végül megszűnik minden érzelmi kötelék. Ha fontos számunkra egy kapcsolat, akkor az azt is jelenti, hogy felvállaljuk a konfliktust, illetve az azzal járó feszültséget és munkát! ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

HA NEM FIZETSZ, TE VAGY A TERMÉK!

A közösségi média térhódításával ismerkedhetünk, kapcsolatokat tarthatunk fent, informálódhatunk a világ dolgairól, számos formában hallathatjuk a hangunkat, formálhatjuk a közvéleményt és egymást is. Mi baj történhetne napi 1-2 óra ártalmatlan böngészéstől? Ez a világ egyik legnagyobb *ingyenes* találmánya, vagy mégsem?

◆ Szélvészként söpört végig tavaly a Social Dilemma című dokumentumfilm a Netflixen. Jeff Orlowski rendező olyan IT-szakembereket ültetett kamera elé, akik korábban a nagy technológiai cégek (Google, Facebook, Twitter, Instagram) valamelyikénél dolgoztak, és segítettek többek között a Like gomb megalkotásában is. Egyikük Tristan Harris, a Szilícium-völgy élő lelkiismerete, aki felismerte, hogy az újabb és újabb fejlesztések nyomán a közösségi platformok kezdenek egyre addiktívabbá válni, miközben mintegy kétmilliárd ember életére vannak hatással, és így a tervezőknek morális felelősségük, hogy tegyenek valamit ez ellen.

Felhasználóként könnyű azt gondolni, hogy végre itt vannak ezek az ingyenes platformok egyfajta elektronikus játszótér gyanánt, és nekünk semmi más dolgunk nincs, mint élvezni az előnyeit. Végre valami, amiért nem kell kemény pénzeket fizetni, cserébe pedig még jól is szórakozunk, akár minden áldott nap. Interjúalanyaink azonban rámutatnak a fájdalmas igazságra: „Ha nem fizetsz egy termékért, akkor te vagy a termék!”

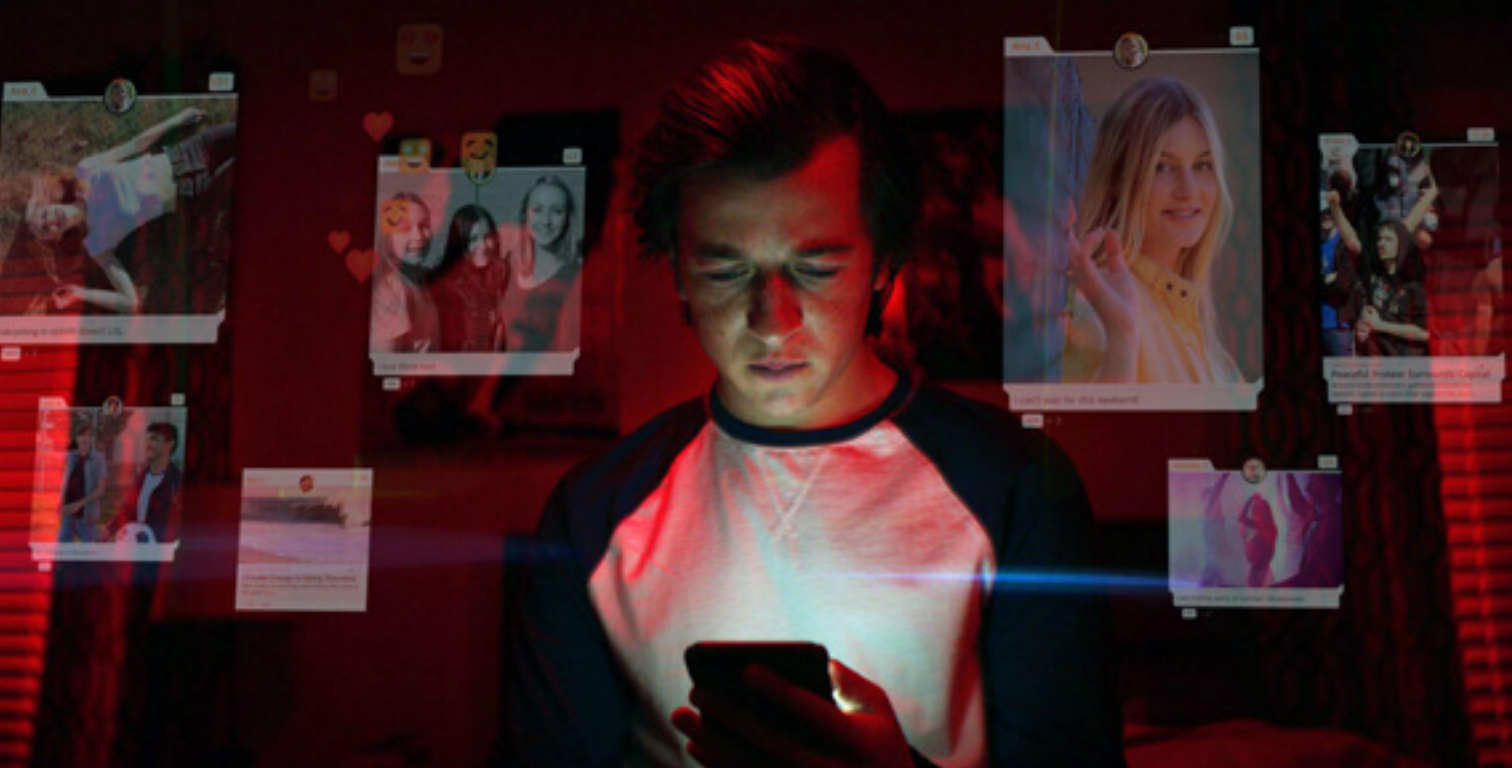
Ez persze nem azt jelenti, hogy ha nem vigyázunk, akkor minket is eladnak egy webshop felületén, sőt még csak nem is önmagukban az adataink a legértékesebb szerzemények, hanem az a fajta viselkedésváltozás, amit a szokásaink minél alaposabb megismerésével generálnak ezek a platformok. A közösségi média

tulajdonképpen képes megváltoztatni a gondolkodásunkat és a viselkedésünket, anélkül, hogy ebből bármit észrevennénk. Ez a magatartásunkban és a felfogásunkban bekövetkező apró, fokozatos változás maga a termék.

A filmben megszólaló szakemberek rámutatnak arra, hogy szép lassan felnövekedett egy olyan generáció, amelynek tagjai azt hiszik, hogy a kommunikáció elsődleges célja/értelme a manipuláció, vagyis mások befolyásolása.

AZ ALGORITMUSNAK NINCSENEK ERKÖLCSEI

A közösségi média nem olyan eszköz, mint például a bicikli, aminek meghatározott funkciói vannak, és arra vár, hogy használjuk, hanem saját céljai vannak, amelyek elérésére pszichológiai eszközöket is bevet. Ezt legkönnyebben az algoritmusokon keresztül tudja megtenni, amelyek a legkifinomultabb érzékenységgel hangolódnak ránk, és mindig öt lépéssel előttünk járnak. Miután letapogatták a vélekedéseinket, kifürkészték az ízlésünket és még megannyi más tulajdonságunkat, a nekik kedvező irányba fordítják a figyelmünket. Azt hisszük, szabad akaratunkból kedveltünk meg egy márkát, egy bútordarabot vagy egy zenei videót, de valójában a viselkedésünkkel, a figyelmünkkel hasznot hajtunk valaki másnak.



SZÉP LASSAN FELNÖVEKEDETT EGY OLYAN GENERÁCIÓ, amelynek tagjai azt hiszik, hogy a kommunikáció elsődleges célja és értelme a manipuláció.

Igaz, emberek írják őket, de még a nagy cégeknél is csak alig néhány szakember érti az algoritmusokat, és még ők sem teljes egészében ismerik a működésüket. Mindez azt jelenti, hogy tulajdonképpen a mesterséges intelligenciát már átvette a hatalmat felettünk, és kontrollálja azt az információhalmazt, amit nap mint nap látunk a neten. Rabul ejtik a figyelmünket és jelenlétünket, hogy aztán eladhassák a hirdetőknél.

Yuval Noah Harari történetész szavaival élve, az online óriáscégek „hajlamosak az embert audiovizuális állatoknak tekinteni: egy-egy pár szemnek és fülnek, amely tíz ujjhoz, egy képernyőhöz és egy bakkártyához van kötve”. A megfelelő adatok birtokában kellőképpen feltérképezhetik az adott embert, megismerhetik a legmélyebb vágyait, megjósolhatják és akár manipulálhatják is a döntéseit, így bármit eladhatnak neki. Mindezt morális dilemmák nélkül, hiszen az algoritmusnak nincsenek erkölcsi.

„AKIÉ AZ ADAT, AZÉ A JÖVŐ” (HARARI)

Mivel más látunk az egyes közösségi médiumok falán (newsfeed), ha úgy tetszik, mindannyian a saját (az algoritmusok által legoptimálisabbnak vélt) valóságunkat böngésszük, azt hisszük, hogy mindenki osztja a véleményünket, hiszen a falon felbukkanó emberek olyanok, mint mi.

Ez a fals elképzelés megerősíti az elfogultságot, és meggyőz bennünket arról, hogy mások is úgy látják a világot, ahogy mi. Az algoritmus segítségével egy olyan világot szerkesztenek nekünk, amelyben a véleményünkkel egybehangzó információkkal találkozunk, és ebben a kényelmes burokban nem kell másfajta nézetekkel szembesülnünk. Ezáltal az álláspontunk egyre polarizáltabbá és radikálisabbá válik.

A közösségi média a csoportos viselkedést is formálja. Rossz kezekben igencsak veszélyes eszközzé válhatnak ezek a platformok, hiszen az alhírek, az ön- és közveszélyes információk terjesztése vagy akár a bujtogatás révén megvan a tőkéletes eszköz ahhoz, hogy akár egy országot vagy egy társadalmat destabilizáljanak, és mindezt egyszerre, egy időben. Gondoljunk csak a közelmúlt történéseire, például a járványtagadás vagy az oltásellenesség terjedésére, amely valószínűleg a közösségi média nélkül is létezett volna, ám mértéke a közösségi médiának volt köszönhető.



Sokan gondolják azt, hogy a technikával együtt az ember is fejlődik, így megtanuljuk lekövetni a változásokat, kiszűrni az álhíreket és kivédeni a manipulációt, azonban az agyunk nem változott meg alapjaiban. Bár a dokumentumfilm állításai hatásvadásznak tűnhetnek, ám már a tudósok is kongatják a vészharangot. Joseph B. Bak-Coleman és munkatársai PNAS-ban megjelent tanulmánya arra hívja fel a figyelmet, hogy a közösségi média olyan hatást gyakorol a közösségi viselkedésünkre, amelyre korábban még soha nem volt példa a történelem folyamán. A tudósok szerint a legnagyobb veszély abban rejlik, hogy pontosan nem is látjuk át a technológia fejlődése következtében kialakuló társadalmi átalakulást, illetve azt, hogy ez milyen hatást gyakorol ránk.

Harari szerint az emberek képesek megérteni a kis-közösségek, például két szomszédos klán viszonyát, de alkalmatlanok arra, hogy több millió embert érintő csoport és alcsoport kapcsolatrendszerét és konfliktusait átlássák. A történész szerint ilyenkor rendszerint négy megoldási kísérletet vetünk be: lebutítjuk a témát, egyetlen érintett megindító történetére fókuszálunk, összeküvés-elméleteket gyártunk, vagy pedig minden bizalmunkat egy állítólagosan mindentudó elméletbe, intézménybe vagy vezetőbe helyezzük, és feltétel nélkül követjük. Ezek a megoldási kísérletek végtelenül leegyszerűsítők, és tagadják a világ összetettségét, így nem segítik az egyes jelenségek, illetve a világ komplex látásmódját és értelmezését.

Ugyanakkor nem minden kutató ért egyet a fenti állításokkal. Szerintük a közösségi média nem feltétlenül okoz politikai polarizációt vagy radikalizációt. Andrew Guess és munkatársainak tanulmánya szerint a 2016-os amerikai elnökválasztási kampányban az álhírek megosztása ritka jelenség volt. Más tanulmányok arra mutatnak rá, hogy az emberek politikailag változatosabb interakciókat folytatnak az interneten, mint a való életben, amikor csak a szomszédokkal, a munkatársakkal vagy a barátokkal beszélgetnek. Ha el is fogadjuk ezt a tényt, akkor is érdemes tisztában lennünk az online kapcsolódás korlátaival, ami alkalmatlan arra, hogy „egész emberként” megismerjük egymást, hiszen az minőségi időt és valódi fizikai együttlétet igényel. Harari a „21 lecke a 21. századra” című könyvében felhívja a figyelmet arra, hogy hiába mutatunk egy embernek a véleményével ellentétes tartalmat, azzal csak mélyítjük a polarizációt, mert az ellentétes álláspont idegenként hat. A valódi párbeszéd csak valódi kapcsolatban jöhet létre.

TÖKÉLETES FORMÁK, SIMA BŐR ÉS HATALMAS SZEMEK

A film hátborzongató adatokat sorol arról is, hogy a közösségi média milyen hatást gyakorol az önértékelésünkre és a testképünkre. A szerkesztett és filterezett képek tükrében megváltoztak a szépséggel kapcsolatos normáink, és sokan ezt olyan irreális elvárásként élik meg, ami szorongással és bizonytalansággal tölti el

őket. A Snapchat diszmórfia az a jelenség, amikor valaki a Snapchaten és az Instagramon látott hibátlan arcképet, kis orrokat, hatalmas szemeket és tökéletes testeket látva olyan külsőre vágyik, mint amik a filterezett képeken szerepelnek.

A film alkotói a közösségi média számlájára írják, hogy 2011–13 között a kiskamaszoknál (10–14 évesek) 189 százalékkal, míg a 15–19 év közötti lányok esetében 69 százalékkal nőtt az önsértés és a falolás miatti kórházba kerülés mértéke. Az öngyilkossági ráta a kiskamaszok esetében 151 százalékkal, míg a 15–19 évesek között 70 százalékkal emelkedett. A film kissé hatásvadász állításával szemben ezek a számok valószínűleg nem tulajdoníthatók csupán a közösségi média terjedésének. Ugyanakkor a tökéletesre szerkesztett szelfik világa és a negatív testkép között egyértelmű összefüggések lehetnek, hiszen a valódi és az ideális énkép teljes mértékben eltávolodott egymástól, ami jelentős stresszforrást jelent, és szorongással tölti el a felhasználókat. Nem ritka, hogy ezek a felhasználók plasztikai sebészhez fordulnak, hogy a valóságban is olyan bőrtónusuk, lágy és finom vonásaik, vagy teltebb és formásabb ajkaik legyenek, mint amit a szerkesztett fotókon láttatnak magukról. Fontos azonban azt is hangsúlyozni, hogy önmagában a közösségi média használata nem okoz közvetlenül testdiszmórfias zavart, de kiváltó tényező lehet olyanoknál, akiknek pszichológiai vagy genetikai hajlamuk van az ilyen tünetekre, illetve tünetromlással járhat azoknál, akik már szenvednek ettől az állapottól.

ÚJRAKAPCSOLÓDÁS A VALÓSÁGGAL

A fentiek alapján levonhatjuk a következtetést, hogy elmosódott a határ a képzelet és a valóság között. Mégis mit tehetünk, hogy megkülönböztessük a fikciót a valóságtól?

1. TUDATOSÍTSUK, HOGY A KÖZÖSSÉGI MÉDIÁBAN MEGJELENŐ VILÁG ÉS A VALÓSÁG NEM MINDIG JELENTIK UGYANAZT!

Könnyű belecsúszni abba a hibába, hogy a hírvonal pörgetése közben elhiszünk, hogy amit magunk előtt látunk, az a világ objektív lenyomata. Érdekes időnként emlékeztetni magunkat, hogy ez koránt sincs így: valójában a saját véleménybuborékunkban nézegetjük az algoritmus által számunkra kiválasztott információkat, illetve az ismerőseink megszépített életét.

2. ENGEDJÜK EL ANNAK AZ ILLÚZIÓJÁT, HOGY A VILÁG FEKETE-FEHÉR!

A dolgok bonyolultak, több szempontból vizsgálhatók, és egyikünk sincs az abszolút tudás birtokában. Fontos, hogy több szempontból megvizsgáljuk a tényeket, és különböző forrásokból tájékozódjunk, illetve merjünk párbeszédet folytatni azokkal, akik tőlünk eltérően látják a világot.

3. FIZESSÜK MEG A JÓ MINŐSÉGŰ INFORMÁCIÓ ÁRÁT!

Harari a fent idézett könyvében felteszi a kérdést, hogy ha hajlandóak vagyunk fizetni a jó minőségű érlelmi szerért, ruháért vagy autóért, akkor miért nem fizetünk a jó minőségű információért? A figyelmünk vagyontárgy, ha ingyen adjuk, cserébe rossz minőségű információt fogunk kapni.

4. RÉSZESÍTSÜK ELŐNYBEN A VALÓDI KAPCSOLATOKAT!

Az offline párbeszédet nem pótolja egy kommentháború, száz lájk nem ér egy ölelést, egy megosztás pedig nem helyettesít egy valódi vállon veregetést. Törekedjünk arra, hogy a maguk teljességében ismerjük meg a hozzánk közel álló embereket, nem csupán a közösségi médiában felnagyított jellemzőik alapján.

5. LEGYÜNK JELEN AZ ÉLETÜNKBEN!

Manapság a közösségi média tökéletes lehetőséget teremt arra, hogy eltereljük a figyelmünket a jelen pillanat nehézségeiről. Érdeemes végiggondolni, hogy melyek azok az érzések, gondolatok, amikor inkább kilépünk a valóságból, és a közösségi médiához menekülünk. Komoly önismereti munka, hogy megtanuljuk kezelni a belső ürességérzetet vagy a nehéz érzéseket anélkül, hogy valamilyen függőséghez, például a problémás képernyőhasználathoz menekülnénk. ♦

Források:

Andrew Guess, Jonathan Nagler, Joshua Tucker (2019). *Less than you think: Prevalence and predictors of fake news dissemination on Facebook*, Science Advances
Dylan Selterman (2020). "The Social Dilemma" Is the New "Reefer Madness". *Psychology Today*
Joseph B. Bak-Coleman és mtsai (2021). *Stewardship of global collective behavior*, PNAS
Yuval Noah Harari (2019). *21 lecke a 21. századra*, Animus