

Buda Béla dr.:

A MOBILTELEFON PROBLÉMÁI A PSZICHOTERAPEUTA SZEMPONTJÁBÓL

A jelenség

A mobiltelefon hihetetlenül gyors és nagyarányú elterjedése, és még látványosabb, széles körű alkalmazása megváltoztatta a mindennapi életet. A 20. század végén jelent meg, illetve került felhasználásra, így hatása hozzáadódik egy sor más technikai fejleményéhez, amely ugyancsak mélyreható változásokat hozott létre az átlagember életében is. Hogy csak a főbb technikai újításokat említsük, és csak a század utolsó negyedét vegyük figyelembe, megemlíthető a videó, a fénymásolás, a telefax, a kábeltelvíziózás, a személyi számítógép, az elektronikus posta vagy a világháló. Ezek mind az információ szabad és gyors terjedését, sokoldalú hasznosítását jelentik, és mind az átlagember hatókörét növelik. Ezekhez járult a mobiltelefon, ám nem szabad megfeledkezni arról, hogy – legalábbis a technikailag fejlett országokban – a vezetékes telefonhálózat nagyarányú kiépítettsége után, illetve a rádiótelefonok rendszereinek növekvő elterjedtsége mellett jelent meg széles körben. A valós tényezőket és hatásokat itt nemcsak a szukcessziók és egyidejűségek bonyolult kombinációi miatt nehéz elkülöníteni, hanem azért is, mert minden új elektronikus hírtovábbító eszköz minőségileg is fejlődik és mennyiségileg is dinamikusan növekvő módon van jelen (a növekedés hol lineáris, hol akár exponenciálisan is felgyorsulhat, de stagnálhat is), és a növekedés napjainkban is folyik. Az összefüggéseket nagyon nehéz szétválasztani és elemezni. A mobiltelefon viszont – nagyjából a kilencvenes évek közepén – robbanásszerűen terjedt el, használata hirtelen szembetűnővé vált, és emiatt a köztudatot – a közbeszédet, a közvéleményt, a médiumokat – rendkívüli mértékben foglalkoztatta. A mobiltelefon népszerűségét mutatja, hogy például Magyarországon immár a hatmilliót is eléri az állomások száma, és mind gyakoribb, kiterjedtebb a használat is. A készülékek száma nemcsak azért nagy, mert a mobiltelefon „fogyóeszköz”, hanem divat új készülékek vásárlása is (szinte a ruhához választják, illetve különböző funkciókra és relációkban más készülékek vannak), és az élet minden területén látható, hogy az emberek hívásokat fogadnak vagy kezdeményeznek.

Az emberi hatások kérdése

A későbbiekben nyilván kutatások is tükrözik a köztudati reakciók trendjeit és tartalmait, egyelőre azonban csak benyomások rögzíthetők. Úgy tűnik, hogy a reakciók – bár a felfutás erősen emelkedő – még a csúcsponttól távol eső szakaszban sűrűsödnek, majd időről időre mutatnak kiugrásokat.¹ Az előnyök, a nagy lehetőségek, a kényelem és a biztonság mellett, amely a mobiltelefonok révén elérhető, hamar megfogalmazódtak a gondok is. Felvetődött a készülékek által keltett rádióhullámok idegrendszeri károsító hatása (mint tudjuk, ennek kivédésére divatba jött a fülhallgató, míg károsításról tényszerű adatok még nem kerültek nyilvánosságra). Foglalkoztatja a köztudatot a balesetveszély, amelyet a figyelem elvonása okozhat (ennek következtében például a közlekedési használatot sok országban kihangosítóhoz kötik), vagy pedig a társadalmi konvenciókat megzavaró használat (a legkülönbözőbb társas helyzetekben felcsendülő hívás). De korán felmerült a használat miatti pszichikus túlterhelés is, hiszen a mobiltelefon olyankor is használható, amikor a vezetékes nem, például idegen helyeken, utcán, útközben stb.

A mindig és mindenütt jelen lévő elektronikus eszköz a társadalom kutatói számára is kihívást jelentett. A pozitívumok korán megfogalmazódtak, igaz, hogy ezek már megismerhetők voltak részben a vezetékes telefonok, részben a számítógépek (és az internet) révén is: nagyobb személyes autonómia, megnövekedett társadalmi participáció, kapcsolatok létesítésének és fenntartásának szélesebb lehetősége, az idő és a tér korlátainak fokozott leküzdési képessége stb. Felfigyeltek azonban arra is, hogy a „telefonia” kiterjedése a személyességet, a közvetlenséget és az emocionális kontaktust növeli az emberek között, és fokozott mértékben valósítja meg a formális és informális emberi viszonyok szabályozását beszéd és szóbeliség révén.² Tehát mintegy a modernizáció előtti állapotot hozza – legalábbis részben – vissza, amikor a dolgok szóbeli kommunikáció révén történtek (legalábbis a hang, illetve a beszéd vonatkozásában). Ennek a jelenségnek – gadameri értelemben véve – szinte antropológiai távlatai lehetnek, mintegy az emberi természetről alkotott eddigi képet módosíthatja.

¹ A tényleges szembetűnés, a Max Weber által már leírt társadalmi láthatóság tényezői mellett nem lehet figyelmen kívül hagyni a média „uborkaszegzonjainak” hírgeneráló befolyását. Ennek egy korai értelmezési módja: Daniel J. Boorstin, *The Image. A Guide to Pseudo-Events in America*, New York: Harper and Row, 1964.

² Nyíri Kristóf (szerk.), *Mobil információs társadalom. Tanulmányok*, Budapest: MTA Filozófiai Kutatóintézete, 2001; Benczik Vilmos, *Nyelv, írás, irodalom kommunikációelméleti megközelítésben*, Budapest: Trezor, 2001.

Új kommunikációs kultúra?

Az új kommunikációs kultúrának igen sok implikációja van: új kommunikációs szabályok és ezek révén új, mintegy „meta”-szintű üzenetformák alakulhatnak ki, új módon definiálódhatnak az emberi relációk, új értelmet és formalizációt kaphatnak például a hatalmi viszonyok, de új távlatok nyílnak meg például az intimitás számára is a személyes kapcsolatokban.³ Ezek az implikációk még nem értelmeződnek az emberrel és a társadalommal foglalkozó diszciplínákban, de már szóba kerülnek, ha nem is a mobilkorszak kapcsán, hanem az „e-kultúra” – az elektronikus kommunikáció világa – vetületében. „Antropológiai” szinten a nagyfokú elérhetőség tűnt fel (ezt szokták egyébként összefüggésbe hozni a lelki megterheléssel is, hiszen „korunk embere”, akinek állandó szüksége a mobil elérhetőség, a közhelyes sablon szerint nem képes pihenni, nem tud kikapcsolódni – a szó most már szorosán is vehető értelmében), illetve az emberi viszonyok átláthatósága (transzparenciája), elszámoltathatósága és ellenőrizhetősége.⁴

A meglévő viszonyokba ugyanis belépnek a már említett, illetve érintett új szerepnormák. A mobiltelefont ki lehet kapcsolni, de a szervezeti viszonylatokban meg kell indokolni ezt, illetve járulékos szabályok válnak érvényessé (a hangpostán vagy SMS-en kapott üzenetre választ kell adni) és hasonló (esetleg még komolyabb szubjektív jelentőségű) szabályok élnek a személyes relációkban is. A hívó azonosítható a kis képernyőn felbukkanó száma révén, a hívás nem fogadása is metakommunikatív jelentést kaphat stb. Itt mutatkozik meg egyébként az eszköz fejlődésének, finomodásának hatása is: apró technikai változások nagy kihatással bírhatnak pszichoszociális téren, új „meta-struktúrák” jöhetnek létre, például az oplogók révén.⁵ Az időviszonyok pontos kijelzése éppúgy „szoríthat” a viszonyokon, mint ahogy az automatizálható válaszsablonok lazíthatnak. Nem áll messze a haladás attól, hogy fontos relációinkban képet is kell mutatni magunkról, ilyenkor az arc nem verbális jelzéseinek széles köre (ha nem is minden eleme), például a tekintet, a mimika egy része, a fejmozgás stb. is bevonó-

³ A probléma általában mind gyakrabban jelentkezik a kommunikációelméleti szakirodalomban, leginkább az internet és a mobiltelefon kapcsán, például Caja Thimm (szerk.), *Soziales im Netz. Sprache, Beziehungen und Kommunikationsstrukturen im Internet*, Opladen-Wiesbaden: Westdeutscher, 2000.

⁴ Például Barry Brown–Nicola Green–Richard Harper (szerk.), *Wireless World. Social and Interactional Aspects of the Mobile Age*, London: Springer, 2001.

⁵ Nyíró András, „Miért jó az oplogó? Az új vizuális népművészetről”, a Nyíri Kristóf szerkesztette idézett kötetben, a 37–58. oldalakon – a tanulmányban bemutatott jelenségben a metakommunikatív mozzanatot emelném ki.

dik a kommunikációba.⁶ Mindennek a többnyire íratlan, a hétköznapi kommunikációs kultúrához, kontextusokhoz tartozó szabályrendszerei bonyolódnak, elabórálnak majd, és sokban hozzájárulhatnak a mindennapok életminőségi és élethelyzeti változásaihoz.⁷

A társadalmi kontroll dilemmája

Hozzájárulhatnak – ugyanis nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy a mobiltelefonálás nehezen választható külön az elektronikus kultúra más hatáselemeitől. Ez igazolható azzal, hogy a mobil „telefonia” ártalmaival kapcsolatos aggályok újra és újra megjelennek minden új technikai információtovábbító eszközzel kapcsolatban, és ha nagy változásokat figyelhetünk meg, akkor közös effektusok, kumulálódások lehetőségeivel is számolnunk kell. Az esetleges túlterhelődésben közrejátszhat a rádió és a televízió (több készülék, hordozható vagy autóba épített változatok), a vezetékes telefon (a hangrögzítővel vagy a faxkészülékkel együtt), amelyből a fontos emberek asztalán már régebben is több apparátus állt (vagy legalábbis a titkárnő több vonalat közvetíthetett oda), nem is beszélve a számítógépről. A kontroll, az elszámoltathatóság, az áttekinthetőség már korábban is megvolt, ha nem is ennyire magas szinten. Külön kérdés a társadalmi ellenőrzés dilemmája. Ismert a rádiós és televíziós közlemények politikai szabályozása a totalitárius társadalmakban; a telefonok ellenőrzése (e téren a mobiltelefon sem biztonságosabb a vezetékesnél: ugyancsak a nyilvános – vezetékes – álmások kínálnak névtelenséget, és itt sem ismerjük a technikai változások távlatait, de sem esetleges diktatúrák visszaélési lehetőségeit nem tudjuk elképzelni, sem azokat a kényszereket, amelyeket a bűnözés vagy a terrorizmus vált majd ki a világban), illetve a világháló felügyelete (amely egy sor ok miatt égető társadalmi feladat, a számítógépes bűnözéstől a pénzmosáson át a gyermekpornóig vagy a szélsőséges politikai agitációig menően) stb. A mobiltelefon következményei a már meglévő eszközök lehetőségeinek sorában koncipiálhatók.

⁶ E témakörben a nem verbális kommunikáció területére utalok, például Anton Wolfgang (szerk.), *Nonverbal Behavior. Perspectives, Applications, Intercultural Insights*, Seattle-Toronto-Göttingen-Bern: Hogrefe & Huber Publishers, 1997; Peter A. Andersen-Laura K. Guerrero (szerk.), *Handbook of Communication and Emotion. Research, Theory, Applications and Contexts*, San Diego-London: Academic Press, 1998.

⁷ A változások kiterjedését mutatja, hogy amióta Magyarországon bárki kérhet tételes telefonszámlát a saját háztartásában lévő (a saját bankszámlájáról fizetett) telefonokról, nagyon gyakori a házasságon kívüli partnerkapcsolatok lelepleződése. Ma – emiatt – elterjedt a titkos kártyás mobiltelefonok használata (persze a készüléket megtalálhatja a házastárs, nyomozhat a hívók után, magyarázatot igényelhet, és így tovább).

Visszaélés az eszközzel

A társadalmi visszaélés formáin kívül a használói, fogyasztói visszaélés vált ki aggodalmat a köztudatban és szaktudományos síkon egyaránt. A visszaélés fogalmában a túl gyakori, az ésszerűtlen (tehát a konszenzuális társadalmi, illetve lélektani célszerűség határain túlmenő), a túlzott mértékű vagy túlzottan költséges mobiltelefonálás (mind a tényleges költségek, mind a ráfordított idő vetületében) értendő. A kommunikációs események sokasága tartozhat ide, esetleg szimbolikus formában is. Visszaélhetünk mások idejével, egyáltalán, a kommunikációval „elkölthetünk” a partnerek pozitív elfogadásából, értékeléséből, „szerepet-tőkéből”, esetleg el is fogyaszthatjuk azt, illetve rosszul gazdálkodhatunk a saját időnkkel, amely más életfeladatokra lenne használandó. Egyfajta gazdálkodási metaforarendszer bukkan itt fel a köztudatban és a tudományos gondolkodásban egyaránt, valamiféle univerzális hasznossági elméletet sugallva, mert például az időfelhasználást is befektetésként vagy az elmaradt károk hasznaként (az elmulasztott „ráfordítások” kárainak tekintetében) szemléljük, és így mintegy értéktelen a szórakozó, időtöltő, örömszerző vagy feszültségoldó használat. A minősítés valamilyen konvencionális etalon alapján történik, az ésszerűséget vagy a célszerűséget tulajdonítjuk, attribuíjuk másoknak.⁸

Ez különösen akkor aggasztó, ha a felhasználót nem tekintjük kompetensnek vagy teljesen felelősnek: általános társadalomkritikai értelemben, amikor is a fogyasztót csábítások és pressziók érik, amikor divatok hatása alá kerül, amikor nem von(hat)ja ki magát a társadalmi elvárások alól. Ez a megközelítés az úgynevezett fogyasztói társadalom szinte minden karakterisztikus jelensége esetében gyakori, például az elektronikus eszközökkel kapcsolatosan is. Mindenesetre a gyermekért a köztudat szemében a társadalom felelős, és ilyen értelemben a visszaélés meggátolása, korrekciója társadalmi feladat. Mind a káros következmények, mind pedig a megoldás módjai ezért ma a közbeszéd gyakori témái. Különösen a média szól gyakran arról, hogy a mobiltelefonnal való abúzus azért is lehet veszélyes, mert hozzászokást okoz, és a hozzászokás révén szinte kényszeresen befolyásolja a viselkedést, míg végül dependencia, illetve addikció alakul ki, hasonlóan a kémiai anyagabúzushoz, vagy az úgynevezett viselkedési addikciókhoz, amelyek közül ma leginkább a kóros játékszenvedély ismeretes.

⁸ A személypercepció, illetve a társadalmi okértelmezés ún. attribúciós elméletére utalok, a szociálpszichológia keretében.

Filozófiai, antropológiai előzmények

A visszaéléssel kapcsolatos társadalmi aggodalmak ugyancsak az emberképet, az emberi természet felfogását érintik, és úgy tűnik, hogy visszanyúlnak egyfajta kultúrkritikai hagyományhoz, amely a 20. században vált erőteljessé és a modernizáció folyamatával összefüggésben változtatta fókuszait. Előbb a nyugati civilizáció általános változásaival, például az urbanizációval (városkritika), illetve a tömegtársadalommal (eltömegesedés, a „tömegek lázadása”) kapcsolatosan jelent meg, majd az értékvesztés lehetőségével (Riesman), illetve a populáris vagy tömegkultúrával. A fő mozgatók között mind erőteljesebben irányult a figyelem a tömegkommunikációra. Előbb a sajtó és a szórakoztató könyvkiadás, majd a film és a televízió került a kritikák előterébe, elsősorban a lehetséges visszaélő, túlzott, hozzászokást generáló, és ezáltal a morált, a személyiséget rontó társadalmi hatások miatt. A gyermekek tekintetében különösen a televízióról esett sok szó. Közismert a televízió és az erőszak kérdése, amely szerint az agresszív televíziós műsorok a gyermekekben agresszív késztetéseket erősítenek fel.⁹ Csak szakemberek tudnak róla, hogy gyermekvédő szervezetek és neves orvosok, pszichológusok kezdeményezték a televízió- (illetve videó-) addikció fogalmának hivatalos elismerését és így a probléma megelőzésének és terápiájának társadalmi képviselését.¹⁰ Újabban nagy irodalma van a számítógép-, illetve internet-addikciónak, ennek kórkép jellegét a klinikai pszichológia és a pszichiátria elfogadta.¹¹ Míg a film vagy a televízió visszaélő használata egyfajta „fogyasztás”, és természetét illetően hasonlít a megengedett és az illegitim kémiai anyagok visszaélő használatához, az internet-addikció az első teljesen kommunikációs addikcióforma, és ilyen minőségében mintegy előképe és modellje a mobiltelefon-addikció gondolatának.¹²

Az abúzus és addikció koncepciója tehát a végkifejletet betegségnek, kórállapotnak tekintti, amelyet gyógyítani kell, az abúzust pedig kockázati tényezőnek, amely ilyen kórképhez vezethet. Az abúzus pótcselekvés, más életfeladatoktól veszi el az időt és az energiát, rövidzárlatos örömforrás; a hozzászokás mintegy

⁹ Például Barrie Gunter–Jill McAleer, *Children and Television*, London–New York: Routledge, 1997.

¹⁰ Például Velkey László, „A televízió- és videóműsorok mint gyermekeink és fiataljaink testi-lelki szellemi egészségét veszélyeztető tényezők”, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 2000, 1–2, 41–50. o.

¹¹ A kérdéstről lásd Buda Béla, „Az elektronikus kommunikációs kultúra árnyoldalai? Aggályok és tények az internet és a mobiltelefon visszaélő, illetve túlhasználatával kapcsolatban”, a Nyíri Kristóf szerkesztette, idézett kötet 81–91. oldalain – itt megtalálható az internetabúzusra vonatkozó újabb szakirodalom.

¹² A kommunikációs elem természetesen megtalálható a szerencsejáték-, illetve fogadójáték-addikció, vagy másként: a kóros játékszenvedély vagy az ún. szexuális addikció jelenségeiben is, de ott a kommunikáció csak a viselkedésforma egyik arculata. Erről lásd a későbbieket.

rontja a karaktert. A pótcselekvés azt is jelenti, hogy valóságos viselkedés helyett valamiféle virtuális tevékenység alakul ki, a telefon esetében a tényleges kommunikáció helyett az eszköz révén közvetetté váló kontaktus.

A bulvársajtó és az értelmiségi magazinok az utóbbi években kész tényként kezelik, hogy a mobiltelefonok képesek ilyen hozzászokás és addikció kiváltására, és nagyszámú esetet említenek, akik kezelésre szorulnak. A hírek szerint nagyvárosokban klinikák¹³ nyílnak a mobiltelefonhoz hozzászokott fiatalok – gyerekek és serdülők – terápiájára.

Az addikció modellje

Mint láttuk, sok más, a technikai fejlődés által tömegméretekben előidézett, funkcionális örömmel járó, túlhasználatot és mintegy játékos alkalmazást jelentő viselkedésmóddal hasonlóan a mobiltelefonálás excesszusait is az addikció modelljével írják le. E modellnek kétségtelenül a kémiai anyagvisszaélések és hozzászokások nagymérvű elterjedése, de elsősorban az alkohol és a tiltott drogok használata adta az alapját.

A drog esetében a visszaélés maga a használat, és ha a hozzászokás olyan mérvű, hogy a drogfogyasztás a személyiség központi tevékenységévé válik, akkor a függés és az addikció metaforái alkalmazhatók.

A hivatalos meghatározások talán még érthetőbbé teszik ezt a modellt.

A drogok vagy a drogfogyasztással egyenértékű izgalmi helyzetek keresésének és a drogok fogyasztásának olyan kényszeres viselkedésmintáját nevezzük addikciónak, amelyet a drogok iránti erős vágy, valamint a drogelvonást követő gyors visszaesés jellemez. Három fő jelenség utal addikció fennállására: tolerancia, dependencia és szenzitizáció. ... Toleranciáról akkor beszélünk, ha emelni kell a drog dózist ugyanannak a kívánt hatásnak az elérése érdekében. ... A dependencia vagy függőség akkor áll fenn, ha a drogelvonás következtében jellegzetes elvonási tünetek lépnek fel. ... Szenzitizációról akkor beszélünk, ha a drog hatása intenzívebbé válik a fogyasztás következtében.¹⁴

¹³ Mivel a hazai hírek külföldi közlemények fordításai, a klinika nyilvánvalóan járóbetegellátó központot jelent, és nem egyetemi oktatókórházat, amint ez a magyar nyelvben szokásos jelentése a kifejezésnek.

¹⁴ Gerevich József, „Az addiktológia spektruma”, a Németh Attila és Gerevich József szerkesztette *Addikciók* című kötetben (Budapest: Medicina, 2000), 9–18. o. – az idézetek a 13., 14. és 15. oldalról valók. – Megjegyzendő, hogy nem minden szakember tekinti a dependenciát az addikció elemének, sokan egyfajta szinonimaként kezelik, mintegy a függőség enyhébb formájának tekintve. Nem mindenki tartja lényegesnek a szenzitizációt.

Egy másik definíció: „A modern addikcióelméletek szerint az addikció *krónikus betegség*, amelyet a drogokkal összefüggő (a droghatásra vagy drogelvonásra kondicionált) környezeti (külső, objektív) és szubjektív (belső) ingerek sokasága tart fenn.”¹⁵Itt már hangsúlyt kap, hogy az addikció betegség, mégpedig annak idült fajtája.

A pszichiátriai betegségekkel kapcsolatosan két, nemzetközileg is elfogadott osztályozási, illetve meghatározási rendszer az alapja minden definíciónak. Az egyik az Amerikai Pszichiátriai Társaság Diagnosztikai és Statisztikai Kézikönyvének IV. kiadása (DSM-IV),¹⁶ illetve ennek a mentális- és viselkedészavarok osztályozására vonatkozó része.¹⁷

Az amerikai rendszer, a DSM-IV. a következő módon határozza meg a dependenciát (itt például a dependencia szinonimája az addikciónak):

A szer használatának maladaptív módja, amely klinikailag jelentős károsodáshoz vagy zavarhoz vezet, legalább 3 az alábbiakból, bármikor ugyanabban a 12 hónapos időszakban:

- 1) tolerancia, amelyet az alábbiak valamelyike jellemez:
 - a. a szer jelentősen fokozott mennyiségeinek az igénye, intoxikáció vagy a kívánt effektus elérése érdekében;
 - b. a szer azonos adagjának folyamatos használata esetén jelentősen csökken a hatás;
- 2) megvonás, amit az alábbiak egyike jellemez:
 - a. a szerrel kapcsolatban jellegzetes megvonásos szindróma (megfelel a megvonás A és B kritériumainak a megfelelő szereknél);
 - b. ugyanolyan (vagy közel hasonló) szer bevétele a megvonásos tünetek csökkentésére vagy elkerülésére;
- 3) a szert gyakran nagyobb adagokban vagy hosszabb időszakig szedik, mint eredetileg szándékozták;
- 4) állandó kívánság vagy sikertelen kísérletek a szerhasználat abbahagyására vagy kontrollálására;
- 5) jelentős idő és aktivitás irányul a szer megszerzésére (például több orvos látogatása vagy hosszú utazás megtétele), a szer használatára (például lánc-dohányzás) vagy a hatásaitól való megszabadulásra;
- 6) fontos szociális, foglalkozási vagy rekreációs tevékenységek feladása vagy csökkentése a szerhasználat miatt;

¹⁵ Gerevich, i. m. 13. o.

¹⁶ Magyarul: A DSM-IV *diagnosztikai kritériumai*. Zsebkönyv, Budapest: Animula, 1997. (A továbbiakban: DSM-IV.)

¹⁷ Magyarul: World Health Organization, *A mentális- és viselkedészavarok BNO-10 szerinti osztályozása. Klinikai leírás és diagnosztikai útmutató*, Budapest, WHO-MPT, é. n. (A továbbiakban: BNO-10.)

- 7) a szerhasználat folytatása olyan állandó vagy visszatérő fizikai vagy pszichológiai problémák megléte ellenére, amiről tudja, hogy valószínűleg a szerhasználat okozza vagy súlyosbítja (például kokain használata a kokain okozta depresszió felismerése ellenére, vagy folyamatos ivás annak ellenére, hogy az alkoholfogyasztás a gyomorfekélyt rosszabítja).¹⁸

A DSM-IV meghatározza a visszaélés fogalmát is:

- A. A szer használatának maladaptív módja, amely klinikailag jelentős károsodáshoz vagy zavarhoz vezet, legalább egy vagy több az alábbiakból 12 hónapos időszak alatt:
1. Visszatérő szerhasználat, amely a nagyobb munkahelyi, iskolai vagy otthoni szerepeltvárásokban hibát eredményez (például munkahelyen ismételt hiányzások, gyenge teljesítmény, iskolai hiányzás, lógás vagy eltanácsolás, a gyermekek vagy a háztartás elhanyagolása).
 2. Visszatérő szerhasználat olyan helyzetekben, amikor az fizikailag veszélyes (például szer hatása alatt történő autó- vagy gépvezetés).
 3. A szer használatával kapcsolatos ismételt jogi problémák (például letartóztatások a szerrel kapcsolatos viselkedés miatt).
 4. Folyamatos szerhasználat tartós vagy visszatérő szociális vagy interperszonális problémák ellenére, amelyeket a szer hatása okozott vagy súlyosbított (például vitatkozás a házastárssal az intoxikáció következményeiről, tettlegesség).
- B. A tünetek sohasem felelnek meg az adott pszichoaktív szernél kialakuló dependencia tüneteinek.¹⁹

Látható, hogy itt a diagnózis szempontjai vannak előtérben.

A BNO-10 definíciója is hasonló – de szóhasználatában eltérő az abúzustól és a dependenciától. Itt a dependencia ismét egyenlő az addikcióval, ennek ellenére kiemelését érdemel, hogy a szakirodalomban az addikció kifejezés elterjedtebb.²⁰

¹⁸ BNO-10, 112–113. o.

¹⁹ DSM-IV, 94. o.

²⁰ Németh Attila–Gerevich József (szerk.), i. m.

A viselkedési addikciók

Az alkohol és a drog modellje kiterjedt olyan viselkedésformákra is, amelyek hozzászokás-szerűek, kényszeresek, velük kapcsolatosan tolerancia és „dózisnövekedés” alakul ki, és amelyektől valódi függőség, illetve addikció lép fel. Legszembetűnőbb e vonatkozásban a játékszenvedély, amely mind gyakoribbá válik, és amelynek nyomán az internet-addikció – és a mobiltelefon-addikció – koncepciója kialakult. A BNO-10 ezt a kóros szokások és impulzuskontroll-zavarok kategóriájába sorolja. E zavarok meghatározása:

Máshol nem osztályozott viselkedészavarok kerültek ide besorolásra. Olyan ismételt cselekedetekkel jellemezhetők, amelyeknek nincs egyértelmű ésszerű motivációjuk, nem kontrollálhatók, és a páciens és más emberek saját érdeke(i) ellen vannak. A páciensek elmondása szerint a cselekedeteket belső kényszer, feszültség előzi meg. A zavarok oka nem ismert, azért kerültek egy csoportba, mert sok „tüneti” hasonlóság található, és nem azért, mert fontos közös jellemzőjük van.²¹ ... [a kóros játékszenvedély] lényege gyakori, ismétlődő belefeledkezés szerencsejátékokba, ami meghatározó része az illető életének aláásva a szociális, munkahelyi, házassági és családi értékeket és kötelezettségeket.

Akik ebben a zavarban szenvednek, veszélyeztetik munkahelyüket, kölcsönöket vesznek fel, hazudnak, és törvénybe ütköző cselekedeteket hajtanak végre, hogy pénzhez jussanak, vagy megadják tartozásaikat. Jelentős feszítő vágyat éreznek a játékra, amelyet nehezen tudnak kontrollálni. Minden gondolatukat és fantáziájukat a szerencse- (hazard)játék és az ehhez kapcsolódó események töltik ki. Ezek a belső késztetések és belefeledkezések stresszteli életkörülmények esetén szaporodnak. A zavart játékkényszernek is nevezik, de ez a kifejezés pontatlan, mivel nem kényszercselekvés, a szó szoros értelmében, és a viselkedészavar sem kapcsolódik az obsessiv-compulsiv zavarhoz. Alapvető jellemzője ennek a zavarnak az ismételt szerencsejáték, ami folytatódik a kedvezőtlen és kellemetlen szociális következmények ellenére, mint például az elszegényedés, megromlott családi kapcsolatok, a magánélet zavarai.

A játékszenvedélyhez hasonlóan a kényszeres és hozzászokásszerű szexuális viselkedésformák is bekerültek az addikciók fogalmkörébe. A szexuális addikciók közé számos olyan viselkedésmódot sorolnak ma, amelyet korábban perverzióknak vagy parafiláknak neveztek.

²¹ BNO-10, 316. o.

A különbségek mellett vannak hasonlóságok a kényszerbetegségek és a parafilíák között. Mindkét betegcsoport ellenállhatatlan késztetést érez bizonyos cselekvés végrehajtására, amelynek során a feszültségük oldódik. A cselekvés ritualizált jellegű. A parafiliasoknál azonban ez a cselekmény – amely kontrollvesztéssel jár – az esetek többségében másokra ártalmas, heteroagresszív jellegű. Tisztában vannak cselekményük kockázataival, félnek a lelepleződéstől, a szexuális aktus után szégyent, önutálatot éreznek, de mégis képtelenek abbahagyni. Egyre több időt, pénzt és energiát köt le az ezzel való foglalkozás, gondolkodás, fantáziálás. Nagyon jellemző lehet a „kettős életvezetés” („Dr. Jekyll–Mr. Hyde” szindróma). E betegek a „civil életben” rendkívül szolidan élnek, mintaférjek és kiváló munkatársak lehetnek. A környezetük nem is sejtí, hogy a „felszín alatt mit rejt a mély”. ... Erich Fromm már 1941-ben írt a kompulzív szexualitásról, de e spektrumszemlélet irányába a szakemberek érdeklődése csak az utóbbi tíz évben fordult. A szexuális addikciók fő jellegzetességei: ismétlődő ellenállhatatlan késztetés; kontrollvesztés; folytatás a káros következmények ellenére.²²

Itt érdemes megjegyezni, hogy mind a játékszenvedélyben, mind a szexuális addikciókban fellelhető bizonyos kommunikációs elem: a viselkedés korlátozottan interaktív, a partner valójában nem egyenrangú résztvevő, szerepe behatárolt, korlátozott. Az internet-addikcióban ez a chat-fórumokon valóban interaktív lehet (más kérdés, hogy az interakciót behatárolja az identitás elrejtésének lehetősége), de a különféle honlapok használatában az interaktivitás virtuális.

A mobiltelefon-addikció „dekonstrukciója”

Az abúzus, dependencia és addikció jelenségeinek és fogalmainak vizsgálata után felmerül a kétely, érvényes-e az addikciós modell a telefon túlzott, hozzászokásszerű, szenvedélyszerű használatára. Lehetségesek-e olyan súlyos esetek, amelyekben pszichoszociális önkárosítás történik, aminek a személyiségre tartós és negatív hatásai vannak? Nyilván ismét metaforáról van szó, és felmerül annak lehetősége, hogy ez a konstrukció²³ már e modell túlzott kiterjesztése. Valamiféle negatív társadalmi minősítést tükröz, amely e modell révén mintegy betegségként kezelhető, tehát felmentést tartalmaz a viselkedésformával kapcsolatos különféle konfliktusok következményei, szankciói alól. A modern kor a te-

²² Németh Attila, „Szexuális addikciók: Bűnösök vagy betegek?”, a Németh Attila és Gerevich József szerkesztette, idézett kötet 245–259. oldalain, az idézett rész a 247. és a 248. oldalról való. – Részletesebben lásd: Ralph Earle–Gregory Crow, *Lonely All the Time. Recognizing, Understanding and Overcoming Sex Addiction. For Addicts and Co-Dependents*, New York–London–Toronto: Pocket Books, 1989.

rapiák kora, a viselkedés- és élményváltozás nagy lehetőségei nyíltak meg szak-szerű pszichológiai (pszichoterápiás) segítség révén, a terápia mindinkább kiterjed tehát betegségnek nem mondható állapotokra is.²⁴ A mobiltelefon használata végső soron valódi kommunikáció. A vezetékes telefon gyermekkori, serdülőkori használatára is jellemző volt a környezet, különösen a család kritikus viszonyulása. A túlhasználat gyakran váltott ki konfliktusokat, különösen a telefonálásra fordított idő (és annak elmulasztott hasznos eltöltése, a feladatok, kötelezettségek teljesítése helyett), kisebb részben a költségek miatt. Mindez inkább mennyiségileg, mint minőségileg fokozódhat a mobiltelefonálás révén, és kiterjedhet az iskolára vagy az utcára is. Átcsaphat-e ez valódi szenvedélybe?

A telefonálás valódi kommunikációs jellege abban nyilvánul meg, hogy a folyamatot a másik fél, a partner is szabályozza. A részvétel a telefonálásban nem kényszer. Ha tehát a kommunikáció a másik számára unalmas vagy kellemetlen, megszakíthatja azt. A gyermekek és serdülők telefonhasználatával kapcsolatosan a családban és a környezetben felmerül ugyan a partner kérdése, de vagy rá is kiterjed a negatív minősítés (hiszen ő is mulaszt, szórakozik, beszélget – például tanulás helyett), vagy miatta is felelősséget éreznek. A telefonálás egyébként a normálisnak tekinthető kommunikáció minden ismérvét magában foglalja. Fontos az említett kölcsönösség, egyenrangúság, mindig kapcsolatot feltételez, ezen belül kontextusokra épül (és folyamatosan építi és fejleszti a kapcsolatot és differenciálja annak kontextusait). Érzelmi elemekkel telített, a hang ezeket jól közvetíti.²⁵ A telefonos kommunikációban állandó visszacsatolós szabályozás folyik, ebben a részvétel lélektanilag fejlesztő hatású, hiszen alkalmazkodni kell a másikkhoz. Monitorizálni kell a kontaktust, a megértést, észlelni kell a másik igényeit stb. Mindaddig tehát, amíg a telefonálás a konvenciók keretein belül marad, lehet hosszadalmas, a helyzethez képest inadekvát, fárasztó, akár kimerítő is, de mindenképpen valódi kommunikáció. A telefontal lehetségesek különféle visszaélési formák (például zaklatás, provokáció, zavarás, néma hívás stb.), de ezek szétfeszítik a kommunikáció kereteit, és leginkább névtelenül, az identitást rejtve valósulhatnak meg. A telefon valódi kommunikációs jellegét mutatja, hogy igen elterjedt a telefonos lelki segélyszolgálat és ennek segítségével komoly terápiás effektusok érhetők el.²⁶

²³ Vivien Burr, *An Introduction to Social Constructionism*, London–New York: Routledge, 1995.

²⁴ A pszichoterápiával kapcsolatosan: Buda Béla, *A pszichoterápia alapkérdései. Kapcsolat és kommunikáció a pszichoterápiában (Válogatott tanulmányok)*, Budapest, Országos Alkohológiai Intézet, 2001.

²⁵ Hanus Papoušek–Uwe Jürgens–Mechtild Papoušek (szerk.), *Noverbal Vocal Communication. Comparative & Developmental Approaches*, Cambridge: Cambridge University Press, 1992.

Saját megfigyelések

A mobiltelefonálás árnyoldalait, illetve kórtanát az MTA Filozófiai Kutatóintézete és a Westel által indított mobilkommunikációs kutatás keretében kezdtük el vizsgálni. Jellemző, hogy a vizsgálat során a média álláspontját adottnak vettük, és keresni kezdtük a mobiltelefonos addikció eseteit. Ezt a megközelítést erősítette, hogy egyetemi hallgatókkal végzett fókuszcsoporthoz megbeszélésekben²⁷ a mobilabúzus gyakorisága és a kóros, addiktív használat lehetősége megerősítést nyert; a résztvevők (összesen 61 diák, 6 csoportban) saját megfigyeléseikre és mások közléseire hivatkoztak. Majd 14 aktív hallgató segítségével keresni kezdtük az addiktív telefonálás eseteit, a naturalisztikus vizsgálat módszereivel szándékozva vizsgálni őket. Pszichoterapeutákat és segítő foglalkozást gyakorlókat, főleg gyerekekkel és serdülőkkel foglalkozókat kérdeztünk meg, és kértünk ilyen esetek gyűjtésére, adataik átadására. Először sok, anekdotikus eset került felszínre, végül az esetek száma folyamatosan csökkent, ahogyan életrajzi adataikat, élethelyzetüket és telefonálási viselkedésüket jobban megismertük (általában a velük érintkezésben lévő szakembereken át). Kiterjedt az esetkeresés külföldi szakemberekre is, abból a feltevésből kiindulva, hogy az addiktív használat és a sok terápiára szoruló eset híre külföldről származott (ezért bécsi, müncheni, londoni stb. kollégáktól kértünk segítséget), és ezért feltételezhető volt, hogy a megengedőbb, a fiatalokat önállóan hagyó, a technikai civilizációval szorosabb kapcsolatban lévő városi kultúrákban esetleg nagyobb a telefonaddikció lehetősége.

Az esetek keresése és értékelése folyamatban van, új közegeket is bevonunk a kutatásba (például iskolapszichológusokat, családsegítők munkatársait, az említett telefonszolgálatok önkénteseit stb.). Végül kilenc olyan esetre derült eddig fény, amelyben a mobiltelefon használata szélsőségesen gyakori volt, amiből komoly mulasztások és konfliktusok származtak. Ezekben látható volt a telefonhasználat kompenzatív jellege, a menekülés a valóság igényeitől, a kötelességektől; ezenkívül bizonyos tolerancianövekedés volt megfigyelhető, illetve nehézség a telefonhasználat korlátozása, abbahagyása terén. Mindegyik esetben fennálltak azonban a problémák már a „telefonszenvedély” kiterjedése előtt, másfajta kitérő, elkerülő viselkedésformák (játékautomata-használat, televíziózás, kortárs csoportokhoz való túlzott kötődés, tanulási nehézségek, kapcsolati kötődések stb.). Az esetek nagyobb részében a túlzottnak mondható telefonhasználat egyértelműen egyfajta egyensúlykeresést, megbirkózási (*coping*) törekvést

²⁶ Kelemen Gábor (szerk.), *Tele-dialógus. Tanulmányok az öngyilkosság-megelőzés kommunikatív perspektíváiról*, Pécs: Pannónia Könyvek, 2000.

²⁷ Siegfried Lamnak, *Gruppendiskussion. Theorie und Praxis*, Weinheim: Beltz, 1998.

is kifejezett. A telefonkommunikáció egy része a problémákra vonatkozott, és azokkal összefüggésben jelentette a feszültségek levezetését, illetve hozott információkat, visszacsatolásokat. Az esetek vizsgálata jelenleg is folyik, de egyelőre igazi addikciós esettel nem találgottunk. A telefonos viselkedés, illetve kommunikáció megfigyelése azonban mind pozitívabb képet ad a mobiltelefonálásról. Úgy tűnik, hogy ez – a felnőtt világ számára feltűnő vagy kellemetlen változataiban is – a csoporthoz tartozást, az egyenrangú kapcsolatépítés képességét, az önkifejezést, a szociális normaérzést, a kontextusok értékelését és felhasználását, és még egy sor más, fejlődéslélektani jellegű, a serdüléssel és a felnőtté válással kapcsolatos lelki feladat lebonyolítását segíti elő. Úgy tűnik, a lehetséges ifjúkori reakciómódok, megküzdési sémák közül a mobiltelefon túlzott használata talán a legenyhébb és leginkább elfogadható társadalmilag, sőt akár esetleg fejlesztő szempontból ajánlható is. Természetesen a mobiltelefon hasonlít sok más technikai eszközhöz, lehet rossz célra is használni, de ez nem az addikciómodell vagy a betegségkonceptió kategóriájába tartozik, tehát a mobil például elősegítheti a drogozást, a bűnöző életmódot, a kapcsolódást a szektákhoz vagy politikai szélsőségekhez, ám itt a telefon csupán nemspecifikus eszköz, és nem oka a kifogásolt magatartásnak.

A mobil mindenesetre látványosan változtatott a telefonálás formáiban, bizonyos viselkedésmódok, használati formák szembetűnőbbek lettek, kialakultak új magyarázatok, minősítési konstrukciók, ezeket érdemes tanulmányozni. Maga a telefonálás ma már annyira részévé vált a mindennapi életnek, hogy természetesnek vesszük; ezáltal a „telefonhasználó viselkedés” tudományos megismeréséhez nehéz a szükséges kognitív távolságot kialakítani. Talán a hordozható, lassan a test tartozékává váló kis készülék nyomán ez jobban sikerülhet.