

## Az internetfüggőség az egész család problémája

Beszélgetés Józsa Balázs családterapeutával, a Családi Szolgálatok Ligája Alapítvány munkatársával.

- *A családterápia nem csak egyénként vizsgálja az embert, hanem rendszerként tekint a családra. Mit jelent ebben a megvilágításban az internetfüggőség?*
- Ha valaki sok időt tölt a számítógép előtt, az a legfontosabb kérdés, hogy miért ül ott annyit, milyen hiányt igyekszik pótolni ezzel a tevékenységgel? A családterápia szempontjából ez olyan zavart jelent a rendszerben, amit a családnak valahogyan meg kell oldania. Egy jól működő család rugalmasan áll a kérdéshez, és megpróbálja pótolni ezt a hiányt. Ez lenne az ideális megoldás, de persze nagyon ritkán fordul elő. Az internet viszonylag új dolog, ezért családként is nehéz alkalmazkodni hozzá. Az, ahogyan az internethasználat megjelenik a családban, megmutatja a család működési mintáit, illetve a család problémamegoldó képességét. Ha a család mindent megenged, akkor az internethasználatra sem figyelnek oda, és kialakulhat a függőség. Ugyanakkor az is konfliktust szül, ha nagyon szigorúak a szabályok és egyáltalán nem lehet internetezni otthon.
- *Tehát nem csak a függőség jelenthet problémát a családban, hanem az is, ahogy a család általában az internet használatához viszonyul.*
- Igen, ez a rendszerszemlélet lényege. Nagyon sokat elmond a családról, hogy a rendszer hogyan reagál arra, ha valaki kivonul a családból. Az internet persze csak egy a menekülési útvonalak közül, ezer hasonló téma megjelenhet. A haverokkal való bulizástól a zenefüggőségig számtalan dologgal szembesülhet egy család, és ilyenkor az a kérdés, hogyan reagálnak rá.
- *Hol szokott lenni az a pont, ahol a jelenség már túllépi a család tűréshatárát?*
- Ez mindig attól függ, hogy mennyit visel el a családi rendszer. Amikor felmerül valamilyen probléma, a család először megpróbálja elfogadni azt, alkalmazkodni hozzá, feltéve, hogy látja az értelmét. Ha nem látja, megpróbálja korrigálni a helyzetet. Egy olyan családban, ahol nagyon lazák a határok, ahol senki nem figyel a másokra, sokkal lassabban tűnik fel, hogy valaki nagyon sokat ül a számítógép előtt. Akkor válik károsná az internetfüggőség, amikor valaminek az elkerülését szolgálja, amikor az egyén ezáltal kivonja magát a családból.
- *A kivonulásnak számtalan módja lehet. Van abban valami provokáció is, amikor valaki a családtagok szeme láttára vonul ki a közösségi életből? Hiszen otthon van, csak éppen magára zárja az ajtót.*
- Igen, ez nagyon bosszantó lehet, mivel a család fizikai teréből nem lép ki az egyén, csak szemmel láthatóan valami teljesen más dologgal foglalkozik. Mégis, ha megfigyeljük, a számítógépnek a legtöbb otthonban eldugott helye van, ezért el is lehet bújni mögé.
- *Egyfajta álcának is tekinthetjük? A fiatal otthon ül egész nap: jó gyerek, nem bandázik, nem hajnalban jár haza részegen...*
- Igen. Számtalan olyan családot ismerünk, ahol a gyerekek arra használják a számítógépet, hogy ne kelljen szembesülniük a családi problémákkal. Ha nem akarják hallani a szülők veszekedését, elmennek gépezni. De előfordulhat az is, hogy miután a gyerekek lefeküdtek, a szülők ülnek le külön-külön a számítógép elé, ami a házastársi kapcsolatot rombolja. Az internetezés magányos tevékenység, ezért a családi létet támadja.
- *A családterápia rendszerszemlélete szerint a szenvedélybetegség az egész családnak jó, együtt tartják fenn ezt az állapotot. Miért lehet jó a családnak, ha a gyerek naponta 5-6 órát tölt számítógépes játékokkal?*
- Sok oka lehet. Van, hogy valakitől meg akarja menteni a család a gyereket, például a

csavargástól. Vagy a régi barátai rossz útra vitték őt, és náluk még az internet is jobb. Vagy az az oka, hogy a gyerekek így kimaradnak a családi vitákból. Szinte minden esetben más áll a háttérben annak, hogy a család támogatja vagy engedi a túlzott számítógép használatot. Sokszor persze nem nyílt támogatásról van szó, csak passzív jóváhagyásról. Mindenki tudja, hogy a dolog káros, de senki nem avatkozik közbe. A gyerek így megtanulja, hogy ebben a családban lehet olyan dolgokat is csinálni, amiről mindenki tudja, hogy rossz, de a felnőttek szemet hunynak felette, és egyre messzebb merészkedik. Ezért is fontos, hogy leüljenek beszélgetni és nyílttá tegyék a problémát.

- *Az online szerepjátékok komoly addiktív tevékenységet jelentenek, melyek főleg a fiatalokra nézve veszélyesek. Milyen tényezők játszanak közre a függőség kialakulásában?*
- A függőség akkor alakul ki, amikor nem kellően stabil személyiséggel megy bele a játékos az internetes élménybe, illetve a játék válik az egyedüli örömforrássá. Előfordulhat, hogy egy gyerek egyetlen örömforrása, hogy ő az egyik csapatvezető az online szerepjátékban, és így kompenzálja azt, amit a külvilágtól kap, vagy éppen nem kap meg. Fontos megtalálni, hogy ki miért játszik. A terápián azt hozzuk felszínre, hogy miért jó a családnak, ha az illető játszik, mit nyer ebből a család? Meg szoktuk kérdezni, hogy mi lenne, ha nem játszana többet? Nem is az a fontos, hogy ki mennyit számítógépezik, hanem az, hogy hogyan reagál erre a rendszer. Néha megkérdem a szülőket, hogy tudják-e mivel játszik a gyerekük, és miért szereti annyira ezt a játékot? Általában nem tudják, és nem is érdekli őket. Pedig érdemes lenne megkérdeni őt, vagy leülni mellé és egy órán keresztül nézni ahogy játszik. Mitől boldog, mit él meg ilyenkor?
- *Ezek szerint nem is az bosszantja a szülőket, amit csinál a gyerek, hanem az, amit nem csinál? A hiány okozza az igazi problémát?*
- Igen, általában az a fájdalom, hogy a gyermek nem tölt elég időt a családdal. A hiány jelentős tényező a rendszer szempontjából.
- *Akkor kérnek segítséget, amikor a hiány már elér egy bizonyos szintet, amit a család nem tud többé tolerálni?*
- Legtöbbször az a kifogás, hogy a gyerek rosszul tanul – erre nagyon érzékenyek a családok. Sajnos ritkán jönnek amiatt, hogy „keveset van velünk Józsika”. Annyit látnak, hogy romlanak a jegyei, mindig a gép előtt ül, és nem tudják, mit csinál. Komoly eredmény, ha ezzel családterápiára jönnek, mert akkor feltehetően látják, hogy ez a család problémája, és nem egyedül Józsikéé. Ha nem így gondolnák, akkor elküldenék őt a nevelési tanácsadóba, hogy nem tanul, csináljanak vele valamit. Ott is dolgozom, és sokszor égető szükségét érzem a családterápiának, hiszen nyilvánvalóvá válik, hogy az online közösség az egyetlen hely, ahol megkérdezik a gyerektől, hogy hogy van. Olyan dolgokat kap meg az interneten, amit a családjától nem igazán kap meg. Ritka, hogy a túlzott internetezés vagy játék miatt jönnének családterápiára a családok. Általában valami más problémával jönnek, és útközben derül ki, hogy sokat számítógépezik a gyerek.
- *Hol kezd félrecsúszni a média használata a családban?*
- A tévé és a számítógép a legegyszerűbb elfoglaltság, ami kezelhetővé teszi a gyerekeket. Ha túlmozgásos is, ettől majd lenyugszik és csak bámulja a képernyőt. A problémás gyerek a tévé, számítógép előtt hirtelen megjavul, a szülők pedig támogatni kezdik ebben: ne zavarjuk, olyan jól elvan. Ott csúszik el a dolog, amikor először elhangzik, hogy „akkor te most menj gépezni!” Amikor a család már kihasználja azt, hogy a tévé, számítógép előtt „megjavul” a gyerek, amikor így jutalmazza őt, amikor így emelik ki egy problémás helyzetből, amikor így teremtenek teret és időt a szülők, hogy beszélgethessenek. Amikor már szándékos, irányított kérése a családnak, hogy most inkább menj számítógépezni. Sokszor egyébként kérni sem kell a gyerekeket, ösztönösen ráéreznek erre a megoldásra. Megérik a feszültséget és elsomfordálnak. Onnantól válik problémássá a tévé és a számítógép használata, amikor tudom, hogy sokat ül előtte a gyerek, de nem teszek ellene semmit. Innentől kezdve ugyanis megszűnik a kontroll.
- *Hogyan élik meg a szülők amikor sikerül visszavezetni őket oda, hogy egy ponton*

*jóváhagyták a kivonulásnak ezt a formáját?*

- Nehéz felvállalni a döntésük felelősségét. Amikor megkérdezzük, hogy mi történne, ha nem számítógépezne annyit a gyerekük, sokszor kiderül, hogy sokkal nagyobb baj lenne. Ilyenkor belátják, hogy ők hozták létre ezt a helyzetet, mivel sokkal jobbnak találták azt egy másik lehetőségénél. Ők kérték, hogy „ne menj el, hanem maradj itthon” vagy „ne velünk legyél, hanem külön”. Nehéz szembenézni azzal, hogy a helyzet igazából mindenkinek jó, holott ez a felismerés a családterápia magva. A tünetet, ami problémaként jelentkezett, át kell értékelnünk, be kell látni, hogy az valamilyenre jó. Nagyon nehéz ez a szemléletváltás, hiszen azzal jöttek, hogy baj van a családban. A terápiás folyamatban az a leghosszabb út amíg eljutunk erre a pontra.
- *A szülőknek a gyerekek előtt is el kell ismerniük a felelősségüket?*
- Biztos, hogy jót tesz a kapcsolatuknak. Láthatja a gyermek, hogy a szülei is emberek, ők is hibáznak. Emellett kialakul annak a kultúrája, hogy hogyan szoktunk bocsánatot kérni és megbocsátani egymásnak a családban. Hogyan lehet helyrehozni, ha hibáztunk?
- *Mi következik a szemléletváltás után?*
- Ha már megtörtént a fordulat, többnyire beindul a család és tenni kezdenek azért, hogy változtassanak a helyzeten. Általában személyes gondoskodásra van szükség, közös programokra, és annak a megértésére, hogy miért játszik olyan sokat a gyermek. Addig, amíg nem akarjuk megérteni őt, ritkán fordul elő, hogy a gyerek önként lemondjon a játékról. Valamilyen csábítóbb alternatívát kell felkínálni, ami persze nem egyszerű. Nem vezet eredményre, ha eltiltjuk őt a számítógéptől, akkor majd jön a csalás.
- *Mit gondol arról a megoldásról amikor a szülők végső elkeseredésükben egyszerűen lekapcsolják az áramot, hogy a gyermek ne tudjon többet számítógépezni?*
- Az a legjobb, ha a család összeül és megállapodnak a számítógép használatának kereteiről. Ha ez mégsem működik, jönnek az egyéb megoldások, például az áram lekapcsolása. Ismerek olyan családokat, ahol a szülők ezt a módszert választották, és a gyerekek is elfogadták. Az a lényeg, hogy közös szabályrendszer alapján működjön a család. A fizikai és lelki terrortól eltekintve mindegy, mi ez a szabály, ha mindenki elfogadta és be is tartják, akkor rendben van. Innentől kezdve az, hogy 2 vagy 10 órában állapodtak meg, a család funkciója szempontjából mindegy. Akkor van gond, ha napi 2 órában egyeztek meg, és valaki ennek ellenére 10 órát ül a gép előtt.
- *A teljes eltiltás után más menekülési útvonalat keres a gyermek?*
- Rendszerint igen. Nem véletlenül temetkezett a gépbe. Ha ezt megvonják tőle, más utat fog keresni, hogy ugyanúgy kivonulhasson a családból, vagy hasonló élményekhez jusson. Ha a család megfogalmaz egy kérést, hogy a gyermek kevesebb időt töltsön a számítógép előtt, fel is kell ajánlania helyette valami mást.
- *Mi a véleménye arról, ha a számítógépezéssel jutalmazták a gyereket?*
- Akkor van baj, ha ez a kizárólagos jutalom. Akkor alakul ki a függőség, amikor ez válik a kizárólagos örömforrássá. Ha a számítógép ugyanolyan jutalom, mint a foci, akkor rendben van. Persze nagy a kísértés, hiszen a számítógép költséghatékony, időhatékony, és sose fáradt – ellentétben a szülővel. Könnyebb a számítógéppel jutalmazni, mint azt mondani, hogy gyere, játszunk egy társasjátékot, mert az a szülőtől is időt és energiát igényel.
- *Milyen tanácsokat tudna adni azoknak az olvasóknak, akik jelenleg ezzel a problémával küzdenek?*
- A legfontosabb, hogy beszéljenek erről a témáról a családban! Próbálják megismerni azt az élményt, amit játék közben átél a gyermekük. Könnyű ilyenkor elítélően nyilatkozni, de ezzel csak elriasztjuk a fiataalt, és többet semmit nem fog mondani. Legyenek olyanok a szülők, mint a kutatók! Legyenek kíváncsiak a gyerekükre! Beszéljék meg a számítógép használatának szabályait! Emellett pedig igyekezzenek olyan kapcsolatokat kialakítani a családban, amit a gyermek irigylendő példának lát, amire ő is vágyani fog!
- *És mondjuk ki: nem szégyen családterápiára járni!*

- Egyáltalán nem! Jöjjenek csak, bármilyen kis problémával! A kisebb gondokat hamarabb meg lehet oldani.