



# EGYÜTT, MÉGIS EGYEDÜL A KORTÁRS ELMAGÁNYOSODÁS PARADOXONA

*Krúdy Tamás*





EGYÜTT, MÉGIS EGYEDÜL  
A KORTÁRS ELMAGÁNYOSODÁS  
PARADOXONA

*Krúdy Tamás*

## ABSZTRAKT

*A mai embernek több lehetősége van a kapcsolódásra, mint a történelem során bármikor, mégis a kortárs elmagányosodás és depresszió soha nem öltött a maihoz fogható méreteket. Szokás lett egyenesen a „elmagányosodás epidémiájáról” beszélni, és teljes az egyetértés abban, hogy a valaha volt legmagányosabb korosztály a jelenleg a munkaerőpiacra belépő Z generáció. Hogy ez miért alakult így, annak az okaiban meglepően nagy a tudományos egyetértés. Egyrészt a hagyományos kisközösségek – mint a család, vallási közösségek, falusi közösségek, civil csoportosulások, sportkörök, összetartó szomszédság stb. – felbomlása, másrészt a tradicionális, külső intézményes tekintélyek – mint például a nemzet, a vallás, a család stb. – összeomlása, amelyek mindegyike szélesebb, objektív keretet biztosított az embereknek az identitásuk meghatározására. Az okokban tehát nagy az egyetértés, a javasolt megoldások viszont nagyon eltérőek. Az eltérések pedig abból fakadnak, hogy ki mit gondol az ember antropológiai meghatározottságáról. Jelen tanulmányunkban azt vizsgáljuk meg, hogy vajon a közösségi média alkalmas-e a magány járványának az orvoslására, ahogy azt a neoliberais megközelítés javasolja, vagy éppen ellenkezőleg, csak tovább súlyosbítja a helyzetet.*

# JÁRVÁNYOS ELMAGÁNYOSODÁS

Az elmagányosodás nem újkeletű jelenség, évtizedek óta zajlik a folyamat, amelynek során egyre elkülönültebbnek érezzük magunkat egymástól. Az idős emberek elmagányosodása, főként városias környezetben, már jó ideje ismert jelenség, relatív újdonság viszont a fiatalok körében az utóbbi időben tapasztalható rohamos elmagányosodás. Ez már átlépte a média ingerküszöbét is, és gyakran lehet olvasni, hallani a „legmagányosabb generációról”<sup>1</sup>, akik nem mások, mint a Z generáció tagjai. Ez pedig azért egyszerre meglepő és aggasztó, mert ahogy azt az Ifjúságkutató Intézet 2023-as Ifjúság+ tanulmánya is megjegyzi, „korábbi kutatások által számtalanszor alátámasztott az a megállapítás, amely szerint a társas kapcsolatok a kamaszkorban a legfontosabbak.”<sup>2</sup>

Az elmagányosodás világjelenség, legalábbis az OECD országokra – ahonnan megbízható adatszolgáltatás történik – kivétel nélkül jellemző tendencia, amely az ENSZ egészségügyi szervezetét, a WHO-t is állásfoglalásra késztette. „Bárki lehet magányos, vagy szociálisan izolált. Bármely életkorban vagy régióban a magánynak és a szociális izoláltságnak súlyos következményei vannak a testi és mentális egészségünkre és a közösségeink, valamint az egész társadalmunk jólétére. A WHO Társadalmi Kapcsolatok Bizottságának (2024-2026) célja, hogy a kérdést ismerjék el és kezeljék globális közegészségügyi prioritásként.”<sup>3</sup>

De mit is jelent az elmagányosodás a számok nyelvére lefordítva? Például azt, hogy az Egyesült Államokban 2000 óta az egyszemélyes háztartások aránya megháromszorozódott és mára immár az összes háztartás 29%-át teszi ki.<sup>4</sup> Az Egyesült Királyságban az 1800-as években a háztartásoknak mindössze 1%-a volt egyszemélyes, 2011-ben viszont már 31%.<sup>5</sup> Magyarországon a KSH 2022-es felmérése alapján az összes háztartás 36%-a egyszemélyes. Noha az egyszemélyes háztartás nem feltétlenül jelent magányos embert sem szociológiai sem pszichológiai értelmében, mégis a szám, melyből kiderül, egy fedél alatt hány ember él, sokat elárul a társadalomban zajló tendenciákról.

Az Európai Unióban először 2022-ban végeztek az elmagányosodással kapcsolatban felmérést.<sup>6</sup> Az EU-LS 2022 eredményei szerint a válaszadók átlagosan 13%-a számolt be arról, hogy az elmúlt négy hét során többnyire vagy mindig magányosnak érezte magát, míg 35%-uk legalább néha magányos volt.

A magány előfordulásának aránya országonként eltérő. Ez magyarázható kulturális különbségekkel, demográfiai eltérésekkel, valamint olykor a mintavételi eltérésekkel is. Az EU-LS 2022 szerint a magány leginkább Írországból elterjedt, ahol a válaszadók több mint 20%-a jelezte, hogy magányosnak érzi magát. Írországot Luxemburg, Bulgária és Görögország követi. A legalacsonyabb szinteket Hollandiában, Csehországban, Horvátországban és Ausztriában rögzítették (mindegyik országban 10% alatti az arány). Magyarországon a válaszadók 12%-a mondta magát

---

<sup>1</sup> Pl. itt: Pénzcentrum, Szinte hihetetlen: ők a legmagányosabb generáció 2024-ben Magyarországon <https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection>, 2024.02.29. Megjegyzendő, hogy a népszerű médiumban noha általában magyar fiatalokról beszélnek, a legtöbbször külföldi - amerikai vagy brit - kutatásokra hivatkoznak, nem teljesen megalapozottan, ugyanis bár a tendenciák ugyanazok, a magyar adatok azonban némileg eltérnek az angolszász országokéitól.

<sup>2</sup> Kiss-Kozma Georgina és Székely Levente, Ifjúság+ Öt kérdésben a magyarországi 15-39 évesekről, 2023, Ifjúságkutató Intézet, <https://ifjusagkutatoiintezet.hu/kiadvany/ifjusag-ot-kerdesben-a-magyarorszagi-15-39-evesekrol>

<sup>3</sup> WHO Commission on Social Connections, 2024, <https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection> (angol fordítás tölem K.T.)

<sup>4</sup> Matthew Shaer, Why Is the Loneliness Epidemic So Hard to Cure?, The New York Times, 2024.08.28. <https://www.nytimes.com/2024/08/27/magazinelloneliness-epidemic-cure.html>

<sup>5</sup> Terry Eagleton, A History of Solitude by David Vincent; A Biography of Loneliness by Fay Bound Alberti – review, The Guardian, 2020.03.19. <https://www.theguardian.com/books/2020/mar/19/history-solitude-david-vincent-biography-loneliness-fay-bound-alberti-review>

<sup>6</sup> The EU Loneliness Survey, Európai Bizottság, 2022 [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/survey-methods-and-analysis-centre-smac/loneliness/eu-loneliness-survey\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/survey-methods-and-analysis-centre-smac/loneliness/eu-loneliness-survey_en)

többnyire vagy mindig magányosnak.<sup>7</sup> Az Ifjúságkutató Intézet már idézett 2023-as kutatásából viszont az derül ki, hogy a magyar fiatalok 20%-a érzi magát gyakran vagy mindig magányosnak, ami tehát lényegesen az országos átlag fölött van.<sup>8</sup> Ez azonban nem egyedülállóan magyar jelenség, a fejlett országokban mindenhol így van, az Egyesült Államokban például a teljes lakosság 36%-a érzi magát magányosnak, miközben ugyanez a fiatal felnőttek 61%-ra (!) jellemző.<sup>9</sup>

## A MAGÁNY HATÁSA A TESTI-LELKI EGÉSZSÉGRE

A magány mentális és testi egészségre gyakorolt hatásairól nagyon sok kutatás született már. Egy 2016-os meta-kutatás például egyértelmű összefüggést állapított meg a szív- és érrendszeri betegségek megnövekedett kockázata és a magányosság között, legfőképpen a magányból fakadó stresszes és gyulladós folyamatok következményeképpen.<sup>10</sup> A krónikus elmagányosodottság gyengíti az immunrendszert, aminek következtében megnő az érzékenység a fertőzésekre.<sup>11</sup> A magány ugyanolyan jelentős előrejelzője a korai elhalálozásnak, mint a dohányzás vagy az elhízás, ez derül ki egy 2015-ben végzett metakutatásból.<sup>12</sup> Egy 2002-es amerikai tanulmány arra jutott, hogy a magány alvászavarokhoz vezet, ami tovább súlyosbíthatja a már meglévő egészségproblémákat.<sup>13</sup> Egy 2017-es német kutatás szoros összefüggést talált a magányosság érzése és depressziós, illetve szorongásos tünetek fellépése és súlyossága között.<sup>14</sup> Az idősebb emberek tartós magányossága összefüggésben áll a kognitív hanyatlás és az Alzheimer-kór fokozott kockázatával.<sup>15</sup> Az elmagányosodott ember hajlamosabb a dohányzásra, az alkoholfogyasztásra és a fizikai inaktivitásra, mint szociálisan jobban beágyazott társai.<sup>16</sup> A magányos emberek, lecsökkent fizikai ellenállóképességük miatt lassabban gyógyulnak fel a fertőző betegségekből vagy műtétek után.<sup>17</sup> A magány könnyen vezethet alkoholizmus-hoz és/vagy kábítószerfüggőséghez, mint téves megküzdési stratégiához.<sup>18</sup>

Az elmagányosodás a modern társadalom egyik legjelentősebb egészségügyi problémája lett. Ezt felismerve indult el az Európai Parlament már említett kísérleti projektje, az EU Loneliness Survey, amely a magány kockázati tényezőit és következményeit kívánja feltárni életünk különböző területein. Az Egyesült Államokban pedig a tisztifőorvos,

---

<sup>7</sup> U.o. [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/survey-methods-and-analysis-centre-smac/loneliness/loneliness-prevalence-eu\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/survey-methods-and-analysis-centre-smac/loneliness/loneliness-prevalence-eu_en)

<sup>8</sup> Kiss-Kozma Georgina és Székely Levente, Ifjúság+, 2023

<sup>9</sup> Richard Weissbourd és mtsi, Loneliness in America: How the Pandemic Has Deepened an Epidemic of Loneliness and What We Can Do About It, – Harvard Making Caring Common Project, 2021, <https://mcc.gse.harvard.edu/reports/loneliness-in-america>

<sup>10</sup> Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., és mts. Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 2016, 102(13), 1009-1016.

<sup>11</sup> Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. Loneliness and pathways to disease. *Brain, Behavior, and Immunity*, 2003, 17(1), 98-105.

<sup>12</sup> Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., és mtsi. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 2015, 10(2), 227-237.

<sup>13</sup> J. T., Hawkey, L. C., Berntson, G. G. The anatomy of loneliness. *Current Directions in Psychological Science*, 2002, 11(3), 98-101.

<sup>14</sup> Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., és mtsi., Loneliness in the general population: Prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 2017, 17(1), 97.

<sup>15</sup> Donovan, N. J., Okereke, O. I., Vannini, P., és mtsi., Loneliness, depression, and cognitive function in older U.S. adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 2016, 31(5), 564-574.

<sup>16</sup> Shankar, A., McMunn, A., Banks, J., és mtsi., Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults. *Health Psychology*, 2011, 30(4), 377.

<sup>17</sup> Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E., Psychological stress and disease. *JAMA*, 2007, 298(14), 1685-1687.

<sup>18</sup> Lee, M. T., Lopez, S. R., & Colby, S. M. Loneliness as a mediator between social support and addiction. *Substance Use & Misuse*, 2013, 48(10), 793-803.

Vivek Murthy 2023-ban egy 71 oldalas figyelmeztetést adott ki a „magányosság és szociális elszigeteltség járványáról”<sup>19</sup>. A tisztifőorvos becslése szerint a társadalmi kapcsolatok hiánya jelenleg több amerikaiat érint, mint a cukorbetegség vagy az elhízás.<sup>20</sup>

## A MAGÁNY ELMÉLETEI

Adósok vagyunk még a magány definíciójával, a magányosság ugyanis nem ugyanaz, mint az egyedüllét. Bár a magány szubjektív érzés (míg az egyedüllét objektív tény) és több magányosság-definíció is használatban van. A magány neoliberalis értelmezése általában Daniel Perlman és Letitia Anne Peplau definíciójára támaszkodik, akik a magány szubjektív érzését úgy határozták meg, hogy „feszültség a szociális kapcsolatok vágyott és valós szintje között”<sup>21</sup>. Mi itt most Fay Bound Alberti brit kultúrtörténész meghatározását vesszük alapul, amelyet a 2019-ben megjelent könyvében fogalmazott meg eképpen: „az elidegenedés tudatosított, kognitív érzése, vagy a szociális elszakítottság megélése az egyén számára jelentőségteljes másoktól; olyan érzelmi hiány, amely az ember világban elfoglalt helyét érinti”<sup>22</sup>. Az előbbihez képest Alberti definíciója alaposabb, mert a magány szociális és érzelmi dimenzióján<sup>23</sup> túl számol az ún. „egzisztenciális magány” élményével is. A legújabb kutatások a magányt egzisztenciális perspektívából kutadják, hangsúlyozva az emberi lét eredendő magányosságát.<sup>24</sup>

Alberti szerint a magány (legalábbis Nyugaton) a 19. századig a mai értelmében véve lényegében ismeretlen volt, és a közösségről az individuumba történő hangsúlyeltolódás eredményeként kezdett el az 1800-as évektől elterjedni. Ez az eltolódás több társadalmi területen is megfigyelhető volt, beleértve a filozófiát, a munka világát és az oktatási és tudományos szférát is. Továbbá ez a hiper-individualista *én* gyakran egy elkülönülő (és sokszor ellenséges) világgal szemben helyezkedett el. Alberti hangsúlyozza, hogy a magányt egyszerre kell mentális és fizikai élményként megérteni, ami jelen írásunk szempontjából komoly jelentőséggel bír. „Nyugaton hajlamosak vagyunk a magányt pusztán mentális problémaként kezelni, és olyan megoldásokat kínálni, amelyek az elménkre hatnak – beszélgetésterápiák, könyvklubok, depresszió- és szorongás elleni intervenciók, amelyek másokhoz való kapcsolódásra építenek”<sup>25</sup>. Az egyénről és a magányról ma is ez a neoliberalis megközelítés az uralkodó szemlélet, amelynek következményeképpen sokan hajlamosak összekeverni a digitális jelenlétet (történnék az audio vagy audiovizuális formában) a testi jelenléttel.

A magány érzésének kialakulására is többféle elmélet létezik. Az evolúció-biológia magyarázat szerint az ellenséges környezetben az őseink rá voltak szorulva egymás kölcsönös támogatására, egyébként prédául estek a sokkal erősebb vadállatoknak. Ennek következtében az agyunk úgy fejlődött, hogy előnyben kezdte részesíteni az egyedüllétet az egyedüllétnél. A magány érzése pedig egy vészcsengő, mely arra hívja fel a figyelmet, hogy az embernek a túlélése érdekében társakat kell találnia. Ilyen értelemben a magány nem különbözik az éhségérzettől, ami az energiabevitel-

<sup>19</sup> Vivek Murthy, *Our Epidemic of Loneliness and Isolation*, National Health Service, 2023

<sup>20</sup> U.o.

<sup>21</sup> Matthew Shaer, *Why Is the Loneliness Epidemic So Hard to Cure?*

<sup>22</sup> Fay Bound Alberti *A Biography of Loneliness: The history of an emotion*. Oxford University press. 2019, 5. old. (fordítás tőlem, KT)

<sup>23</sup> Robert S. Weiss, *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*, The MIT Press, 1973

<sup>24</sup> Ben Lazare Mijuskovic, *Loneliness in philosophy, psychology, and literature*. iUniverse, 2012

<sup>25</sup> Fay Bound Alberti, *A Biography of Loneliness: The history of an emotion*, 14. old

re figyelmeztet, vagy fájdalomtól, ami egy fennálló káros állapot megváltoztatására inspirál.<sup>26</sup> A magány érzésének eme evolúciós értelmezésének mond ellent Alberti megállapítása, miszerint a magány, mint fogalom a 19. század előtt alig tettenérhető. Ezért inkább a magány szociokulturális és történelmi magyarázatát részesíti előnyben az evolúciós magyarázatokkal szemben. A magyar 'magány' szó a nyelvújítás során keletkezett és írásban először 1804-ben volt olvasható.<sup>27</sup> Az 'egyedülálló', 'elkülönülő' értelemben vett 'magán' szavunkból született. Ebben nagyon hasonlít az angol 'loneliness'-re, ami a 'one-ness'-ből képeződött. A szélesebb körű használat előtt a magány még nem rendelkezett a mai pszicho-emocionális jelentéssel, és egyszerűen a fizikai egyedüllét állapotát jelentette. Ráadásul túlnyomórészt pozitív konnotációja volt, mivel lehetőséget nyújtott az „örökké jelenlévő Istennel való közösségre”<sup>28</sup>. Így a 19. század előtt a magán(y) (akárcsak a (l)oneliness) sokkal inkább hasonlított arra, amit ma talán 'elvonulásnak' vagy 'elvonultságnak' neveznénk, mindenképpen erőteljesebb vallási felhanggal. A 19. századig az emberek örültek, ha kettesben lehettek Istennel.

Amennyiben a magány érzésének evolúciós eredete lenne igaz, amelyre a neoliberais értelmezés is alapoz, hogy ugyanis pusztán egy mentális/érzelmi vészjelzésről van szó, amit a kapcsolatok számának és minőségének a növelésével, illetve javításával csökkenteni lehet, vagy teljesen meg is szüntetni, az azt jelentené, hogy a közösségi média tökéletesen megfelelő eszköz erre a célra. Ebben az értelemben íródott például a New York Times már idézett cikke, amely szerint fölösleges a már idejét múlt dolgok – vallásos érzület, civil közösségek, sportkörök, összetartó szomszédság stb. – elvesztése felett keseregni, a történelem kerekét úgysem lehet visszaforgatni, a mai ember már nem érzi otthon magát ezekben az „old school” közösségekben. Ehelyett a kapcsolattartás és -teremtés új módzatait kell felhasználni, amelyeket a technológiai fejlődés kínál, és amelyek nem jobbak vagy rosszabbak, csak mások.<sup>29</sup> A következőkben azt igyekszünk bizonyítani, hogy ez az álláspont nem állja meg a helyét. Rámutatunk arra, hogy a test milyen fontos szerepet játszik a szociális jelenlétben, annak bizonyítására, hogy a magány szubjektív érzését – ellentétben a közösségi média cégek és a technofilek állításával – nagymértékben befolyásolhatja a digitális kommunikációs környezetekben elkerülhetetlenül előforduló elutasítottság vagy meg-nem-erősítés.

## A MÉDIUM MAGA AZ ÜZENET

A közösségi médiának a fiatalok mentális egészségére gyakorolt káros hatásával jelen tanulmányban nem foglalkozunk bővebben, azt ugyanis egy korábbi tanulmányunkban már megtettük<sup>30</sup>. Itt most csak Jonathan Haidt *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness* címmel 2024-ben megjelent könyvét idézzük, amelyben az amerikai szociálpszichológus nagy alaposággal foglalja össze mindazt, amit a kérdéstről jelenleg tudni lehet. Haidt könyvének igazi újdonsága, hogy olyan kutatásokat is prezentál, amelyek nem korrelációs, hanem ok-okozati összefüggést mutatnak a közösségimédia-használat és a fiatalok romló mentális

<sup>26</sup> Vö. Louise C Hawkey & John T Cacioppo, Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms, Society of Behavioral Medicine, 2010

<sup>27</sup> Új magyar etimológia szótár <https://uesz.nyud.hu/index.html?displaymode=web&searchmode=exact&searchstr=mag%C3%A1n&hom=>

<sup>28</sup> John Dowd, The Irony of Contemporary Loneliness: Confirmation, Disconfirmation, and Symbolic Solace within Ubiquitous Digital Connection, New Explorations, 2023

<sup>29</sup> Vö. Why Is the Loneliness Epidemic So Hard to Cure?, The New York Times

<sup>30</sup> Krúdy Tamás, Mit tesz a TikTok a gyermekeinkkel? Globális méretű emberkísérlet szülői beleegyezés nélkül, Szent István Intézet, 2024, <https://szentistvanintezet.hu/wp-content/uploads/2024/07/mit-tesz-a-tiktok-tan.pdf>

egészségi mutatói között.<sup>31</sup> „A nagy tech cégek kevés vagy semmilyen kutatást nem végeztek termékeik gyermekekre és serdülőkre gyakorolt mentális egészségügyi hatásairól, és nem osztottak meg adatokat az ezeket a hatásokat tanulmányozó kutatókkal. Amikor pedig egyre több bizonyíték merült fel arra vonatkozóan, hogy termékeik károsak a fiatalokra, többnyire tagadással, ködösítéssel és PR kampányokkal reagáltak. Azok a cégek tagadtak a legvehemensbben, amelyek pszichológiai trükkökkel próbálják maximalizálni az engagement-et, azaz a bevonódást, hogy a fiatalokat minél további maradásra készítsék. Ezek a tech cégek kiszolgáltatott fejlődési szakaszokban érik el a gyermekeket, akiknek az agya gyorsan átprogramozódik az érkező ingerekre válaszul. Ide tartoznak a közösségi média cégek, amelyek a legnagyobb kárt a lányoknak okozzák, valamint a videojáték cégek és pornográf oldalak, amelyek a fiúkat célozzák meg”<sup>32</sup> írja könyvében Haidt, majd nem sokkal később így folytatja: „Míg az agy jutalmazási rendszere korábban érik, a frontális kéreg – amely nélkülözhetetlen az önkontrollhoz, a késleltetett gratifikáció képességéhez és a kísértéseknek való ellenálláshoz – csak a húszas évek közepére fejlődik ki teljes egészében, így a serdülőkor előtt álló fiatalok különösen sebezhető fejlődési szakaszban vannak. Amikor elkezdődik a pubertás, gyakran szociálisan bizonytalanok, a kortárs nyomás által könnyen befolyásolhatóak, és könnyen rávehetőek bármilyen tevékenységre, amely szociális elismerést kínál. Azt nem engedjük, hogy a serdülők dohányt és alkoholt vásároljanak, vagy kaszinóba járjanak. A közösségi média viszont szabadon hozzáférhető számukra, pedig a serdülők a felnőttekhez képest különösen magas árat fizetnek a használatért, míg az előnyök minimálisak.”<sup>33</sup>

A közösségi média hatásairól tehát egyre bővülő tudományos eredményekkel rendelkezünk, a jelen tanulmány szempontjából egy 2015-ös kutatás<sup>34</sup> különös jelentőséggel bír. A *Needs Satisfaction Following Ostracism Scale* (Kirekesztést Követő Szükségletkielégítés Skála) alkalmazásával Stephanie J. Tobin és munkatársai tanulmányukban számos érdekes eredményt találtak, amelyek összetett képet festenek arról, hogy a közösségi média milyen szerepet játszik érzelmi és mentális jólétünkben. Első fő megállapításuk az volt, hogy azok a résztvevők, akiknek nem engedték meg, hogy információkat osszanak meg kapcsolataikkal, alacsonyabb szintű összetartozást, és értelmes létezésük érzésének csökkenését élték meg. Ebből az következik, hogy a közösségi média használata, amikor a felhasználó információt oszthat meg magáról, csökkenti a magány érzetét. Ez ellentmondani látszik e tanulmány alapvető feltevésének, miszerint ha a közösségi média valóban negatívabb mentális egészségi állapotokhoz vezet, akkor az aktív felhasználóknak magasabb szintű magányt vagy depressziót kellene megélniük.

Azonban a tanulmány szerzőinek egy második fontos eredménye bonyolítja a képet. Megállapították, hogy bár a közösségi médián keresztüli információmegosztás valóban váltott ki némi pozitív hatást, viszont azok a felhasználók, akik nem kaptak visszajelzést a megosztott információikról, *sokkal* alacsonyabb szintű önbecsülést („Jól érzem magam.”), radikálisan csökkent kontrollérzetet („Erősnek érzem magam.”) és létezésüknek lecsökkent értelmét („Fontosnak érzem magam.”) élték meg.

William James amerikai pszichológus és filozófus a 20. század elején mintegy megelőlegezve a közösségi médiát, a következőket írta: „Nincs annál ördögibb büntetés, még ha fizikailag lehetséges is volna, mint hogy valaki szabadon cselekszik egy társadalomban, ám senki semmilyen formában nem vesz róla tudomást.”<sup>35</sup> A fizikai valóságban ez lehetetlen, bizonyára mindenki játszott ilyet gyerekkorában, és tudja, hogy mennyire nehéz nem tudomást venni egy

<sup>31</sup> Jonathan Haidt, *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*, Penguin Press, 2024, 110. old.

<sup>32</sup> U.o. 14-15. old.

<sup>33</sup> U.o. 15-16. old.

<sup>34</sup> Tobin, S. J., Vanman, E. J., Verreynne, M., és Saeri, A. K., Threats to belonging on Facebook: lurking and ostracism. *Social Influence*, 2015, 10(1), 31-42.

<sup>35</sup> William James in John Dowd, *The Irony of Contemporary Loneliness: Confirmation, Disconfirmation, and Symbolic Solace within Ubiquitous Digital Connection* <https://jps.library.utoronto.ca/index.php/nexj/article/view/41881>

másik ember jelenlétéről. A közösségi médiában viszont tökéletesen megvalósítható. Ez pedig mindenkit egyaránt érint. Mert míg az egyes felhasználók különböző mértékben mérsékelhetik a közösségi médiának való kitettségüket, teljesen senki nem tudja kivonni magát a digitális világ hatásai alól. A médiumok nem csupán az őket használókra hatnak, hanem környezetként rendszerszinten alakítják a szociális szerveződést, interakciót és tapasztalatot. Vagy másképpen fogalmazva: egy új médium megjelenése nem csak azokra hat, akik rendszeresen élnek vele, hanem mindenkire. E tanulmány megközelítése leginkább a Neil Postman médiakutató és esztéta által alkalmazott megközelítést tekinti mérvadónak, aki felismerte, hogy bármely technológia létrehozása és alkalmazása egyfajta fausti alku. „A technológia egyszerre ad és vesz el.”<sup>36</sup>

Vagyis bármely új technológia megjelenése feletti örömnép során ügyelnünk kell arra, hogy ne váljunk újszerű megoldásaink áldozatává. Az etikus elvek alapján kialakított technológia pozitív szerepet játszhat az emberiség jóllétének növelésében. Ha azonban erkölcsi értelemben véve neutrálisnak tarjuk őket („egy dolog önmagában nem jó vagy rossz, minden attól függ, mire használjuk”), létrejöttüket a hatékonyság és a determinizmus ideológiája határozza meg, akkor az új technológia a meglévő problémákat csak súlyosbítani fogja, amellett hogy újakat is hoz létre. Pontosabban, még akkor is, ha kiforrott etikai elvek vezérlik az új technológiákat, azok soha sem létezhetnek önmagukban elszigetelten. A média tehát több, mint passzív/semleges eszköz. Röviden, a média jelenti a közeget, amelyben élünk. Így nem egyszerűen önmagában a közösségi média használatáról van szó, hanem arról, hogy figyelmen kívül hagyjuk a test szerepét a szociális interakcióban (akár online, akár személyesen). Ha azt feltételezzük, hogy kép és hang elektronikus közvetítése nem különbözik lényegileg a testesült interakciótól, teret nyitunk a kommunikációs félreértések súlyosabb lehetőségei előtt, amelyek aztán felelősek lehetnek a mentális egészség további károsodásáért. Fontos hangsúlyozni, hogy kommunikációs félreértések mindig is voltak és lesznek is, függetlenül az alkalmazott médiumtól. A kommunikációs bizonytalanságok és félreértelmességek egyidősek az emberi kultúrával, nem korlátozódnak a digitálisan közvetített terekre. A közösségi médián keresztüli digitális interakció és a fizikai jelenlét testesült interakciójának összemérésével a kommunikációs problémák tehát nem annyira létrejönnek, mint inkább súlyosbodnak.

## RITUALISZTIKUS MEGERŐSÍTÉS VAGY MEG-NEM-ERŐSÍTÉS

A modern kommunikációs technológiákra jellemző, hogy a testtel szemben jobb esetben közömbösebbek, rosszabb esetben kifejezetten ellenségesek. Ennek pedig óriási jelentősége van, aminek az érzékeltetésére R.D. Laing brit pszichológus megerősítés/meg nem erősítés (confirmation/disconfirmation) teóriáját hívjuk segítségül. Laing elmélete az emberi kapcsolatok és kommunikáció pszichológiai dinamikáját vizsgálja, különös tekintettel arra, hogy ez miként befolyásolja az énképünket és a másokhoz fűződő kapcsolatainkat.<sup>37</sup> Laing szerint minden ember alapvető igénye, hogy mások elismerjék létezését, érzelmeit és gondolatait – ez az elismerés (confirmation).<sup>38</sup> Amikor valaki megerősítést kap, azt érzi, hogy önazonosságát és belső élményeit a másik fél hitelesnek és létezőnek ismeri el, ezáltal erősödik az önértékelése és a kapcsolatok biztonsága.

<sup>36</sup> Neil Postman, *Amusing Ourselves to Death*, Viking Penguin, 1985, 34. old.

<sup>37</sup> Laing elmélete Martin Buber perszonalizmusára támaszkodik. Buber szerint az ember létezése lényegileg a másikkal való találkozásban valósul meg. Az igazi emberi lét az „Én–Te” kapcsolatokban bontakozik ki. Ez a találkozás transzcendens is lehet, mivel a Buber által leírt „Te” végső soron Istenre is utal, akivel a legmélyebb kapcsolat lehetséges.

<sup>38</sup> V.ö. John Dowd, *The Irony of Contemporary Loneliness: Confirmation, Disconfirmation, and Symbolic Solace within Ubiquitous Digital Connection*

Ezzel szemben a meg-nem-erősítés (disconfirmation) azt jelenti, hogy egy személyt nem ismernek el mint létezőt, vagy nem fogadják el érzelmeit és gondolatait. Ez nem pusztán az elutasítás egy formája – amely Laing szerint legalább annyiban megerősíti a másik fél létezését, hogy reagál rá –, hanem azt jelenti, hogy a másik személyt gyakorlatilag figyelmen kívül hagyják, mintha nem is létezne. A disconfirmation következménye az énkép elbizonytalanodása és az érzelmi biztonság megingása lehet.

Laing úgy véli, hogy a megerősítés hiánya komoly pszichológiai hatásokkal járhat, beleértve az elidegenedést, a magányt és az önértékelés csökkenését. Az elmélet azt is hangsúlyozza, hogy az emberi kapcsolatokban mindkét fél felelős a másik létezésének elismeréséért. Amikor az interakciók során megerősítjük a másikat, nemcsak az ő pszichés stabilitását támogatjuk, hanem a kapcsolatot is erősítjük. A disconfirmation ezzel szemben a kapcsolati dinamika megbomlását idézheti elő, és mély érzelmi sérüléseket okozhat.

Laing elméletét az 1960-70-es évek során dolgozta ki, mégpedig a mentális betegségek biológiai gyökerű felfogásának a kritikájaként. Véleménye szerint ugyanis a kor pszichiátriai túl könnyen nyúltak a gyógyszerek után, noha nagyon sok mentális probléma mögött alapvetően nem biológiai eredet, hanem valamilyen egészségtelen kommunikációs mintázat húzódik meg. Laing a pácienseivel ezért a saját hétköznapi beszélt nyelvükön kommunikált és nem használta a pszichiátriai szakzsargont, továbbá, ami talán még fontosabb, figyelmesen meghallgatta a klienseit. Ma divatos kifejezéssel azt mondanánk, hogy teljes személyével jelen volt számukra.<sup>39</sup>

Elméletének kidolgozásában Laing egyik alapélménye az volt, amikor megfigyelte, hogy egy alapvetően katatón állapotban lévő skizofrén betege teljesen váratlanul a következőket mondta, amikor a nővér egy csésze teát adott neki, hogy „Életemben ez az első eset, hogy valaki egy csésze teát ad nekem.” Laing szerint emögött a triviálisnak tűnő mondat mögött ritualisztikus interakciók gazdag sokasága húzódik meg. Ugyanis kaphat úgy valaki egy csésze teát, hogy közben észre sem veszik, hogy ott van, meg úgy is, hogy teljes figyelemben és odaadásban részesül. Az eredmény – mármint a csésze tea átvétele – látszólag ugyanaz, az illető személy viszont gyökeresen mást élhet át identitásának a ritualisztikus megerősítése, illetve meg nem erősítése terén. Laing ezt a könyvében a következőképpen foglalta össze: „A világon a legegyszerűbb és közben a legnehezebb dolog egy személy számára, aki valóban önazonos, hogy ténylegesen és ne csak látszólagosan adjon, egy tényleges és ne csak látszólagos csésze teát, egy másik személynek, akit tényleges személyében ismer el.”<sup>40</sup> Vagy másképpen fogalmazva borzalmasan nehéz teljes személyünkkel jelen lenni egy másik személy számára, amikor egy csésze teát adunk neki. Bármilyen automatizmus, udvariassági formula, berögződés, rutin, hátsó szándék, figyelmetlenség és még sorolhatnánk, azt eredményezi, hogy az adott személy identitásának/szükségeit csak bizonyos elemei kerülnek megerősítésre (pl. a fizikai jelenléte, fiziológiai szükségletei), míg mások nem, (pl. a kedélyállapota). „Ha unottan, érzéketlenül, figyelmetlenül és így tovább reagálunk, egyes aspektusait az illetőnek nem támogatjuk [megerősítés hiánya], míg más aspektusait támogatjuk [megerősítés]” írja Laing.<sup>41</sup>

Bizonyos mértékű megerősítés minden emberi interakcióban történik. Bár a megerősítés iránti igény potenciálisan univerzális, annak megnyilvánulásai jelentősen eltérhetnek a kultúrák, korszakok vagy más szociokulturális tényezők következtében.

A megerősítés egy kevésbé kutatott, ám ezen tanulmány szempontjából különösen fontos aspektusa az érzékelési módzatokkal kapcsolatos, amelyeken keresztül a megerősítés – vagy annak hiánya – manifesztálódik. A megerősítés – vagy meg nem erősítés – különböző módzatainak a fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni. Egy elismerő

<sup>39</sup> U.o.

<sup>40</sup> Robert David Laing, *Self and others*, New York: NY: Pantheon Books. 1969. 89. old.

<sup>41</sup> U.o. 82. old

mosoly (vizuális), egy kézrázás vagy hátba veregetés (taktilis), vagy egy együttérző hűmmögés (audio) szerepe sokszor felbecsülhetetlen.

A kortárs digitális és társadalmi interakciók során a közösen megélt fizikai tér hiánya feszültségeket idéz elő a megerősítésben, ami így gyakrabban eredményezi a magány érzését és negatív mentális egészségi következményeket. „Egy személy lényének bizonyos aspektusai jobban igényelhetik a megerősítést, mint mások. És a megerősítés hiánya bizonyos konkrét területeken pusztítóbb lehet az én fejlődése szempontjából [bizonyos emberek számára], mint más területeken”.<sup>42</sup> A megerősítés igénylése érzelmi felhívás a közönséghez, egy kísérlet arra, hogy a valós vagy vélt kommunikációs partnerből megerősítő választ csikarjon ki.

Bármilyen interakció csak úgy történhet meg, hogy a társas/kommunikációs partnerünknek meg kell erősítenie, vagy legalábbis el kell ismernie az általunk megformált identitásokat. Csak ezáltal nyerjük el azt a szükséges társadalmi-szimbolikus tőkét, amely lehetővé teszi, hogy magabiztosan létezzünk a szerepeinkben, és folytatásra érdemesnek érezzük az identitásprojektjeinket.

Azonban a megerősítés szerepe még mélyebbre nyúlik. Bryan Crable vezető amerikai médiateoretikus és retorikakutató ezt a következőképpen fogalmazta meg: „Mások megerősítése nélkül képtelen vagyok fenntartani az általam megformált karakter védelmező páncélját, ami nemcsak sebezhetővé tesz a saját végességemből és halandóságomból fakadó törekenységgel szemben, hanem az értelem teljes összeomlásával is fenyeget ... Ha [a megerősítésre irányuló] erőfeszítéseim sikeresek, akkor egyfajta szorongás elleni gyógyszerrel látom el magam, a létezés gyötrelmei elleni szimbolikus orvossággal.”<sup>43</sup>

## KOMMUNIKÁCIÓS BIZONYTALANSÁGOK

Ha a társas megerősítés egy ennyire összetett és érzékeny dolog, akkor az olyan digitális környezetek, mint például a közösségi média, vajon hogyan hatnak az identitásprojektjeinkre? A megerősítés eleve tele van bizonytalanságokkal, de a digitálisan közvetített terekben hozzáadódó értelmezési nehézségek még tovább fokozzák ezeket a bizonytalanságokat. A közös fizikai tér hiánya megnehezíti a megerősítés aktusát az online térben.

Minden kommunikációs aktus tele van bizonytalansággal. Mint ahogy arról az imént már volt szó, a megerősítés aktusa úgy történik, hogy társas/kommunikációs partnerünk „belemegy a játékba”, azaz felismeri és érvényesként elfogadja az általunk felmutatott identitás összes vagy legalábbis bizonyos elemeit. Ha pedig ezt követően mi felismerjük és elfogadjuk a kommunikációs partnerünk felénk irányuló felismerését és elfogadását, akkor valósul meg a megerősítés. Magyarán egy oda-vissza folyamatról van szó, amelyben óriási a félreértés és félreismerés lehetősége. Martin Buber osztrák-izraeli egzisztencialista filozófus, akinek a perszonalizmusából Laing elmélete sokat merített, ezt a bizonytalanságot a következő kommunikációs modell segítségével érzékeltette. Péter és Pál beszélgetnek egymással. A kommunikációjukban először is szerephez jut, hogy Péter mit szeretne, hogy Pál gondoljon róla. Ez megegyezhet azzal, amit Pál ténylegesen gondol róla, de radikálisan különbözhet is tőle. Emellett jelen van még a képletben, amit Péter valójában gondol magáról, ami megegyezhet azzal, amit Pál felé kommunikál, de teljesen különbözhet is

<sup>42</sup> U.o. 83. old.

<sup>43</sup> Bryan Crable, Rhetoric, anxiety, and character armor: Burke's interactional rhetoric of identity. *Western Journal of Communication*, 2006, 70(1), 1-22. old

attól. Ugyanez a hármasság igaz Pálnak a Péter irányában folytatott kommunikációjára is, ami azt jelenti, hogy hat elképzelt (id)entitással van dolgunk, amelyhez hozzáadódik még Péter és Pál valóságos fizikai jelenléte az interakcióban. És ezek mind – a hat szellemi és két fizikai jelenlét – kibogozhatatlanul folyik össze a beszélgetés során.

A Buber és Laing által hangsúlyozott interakciók összetettsége később a társas jelenlét (social presence) elméleteként került a tudományos diskurzusba.<sup>44</sup> Frank Biocca és munkatársai röviden úgy határozták meg a társas jelenlétet, mint „a másikkal való együttlét élményét”.<sup>45</sup> A mi kérdésünk pedig az, hogy a különböző közvetítő médiumok miként befolyásolják a megerősítésre és identitásépítésre szolgáló képességünket. Nagyon valószínűsíthető, hogy bizonyos kontextusok, és sok ember számára a digitálisan közvetített környezetek, még inkább megnehezítik a megerősítés bekövetkeztét. Egyszerűbben fogalmazva: minden emberi interakció mediátizált, azaz közvetített, de bizonyos médiumok több teret engednek a megerősítésre, mint mások.

Laing kiemeli, hogy a fizikai jelenlét nem egyszerűen a szociális partner megérintéséről szól (ami természetesen lehet nemkívánatos és helytelen is), hanem sokkal inkább a szociális/kommunikációs partnerrel megosztott közös fiziológiai tapasztalatok széles skálájáról, olyasmiket értve ezalatt, mint a kézfogás, könnyű érintés, ölelés, térbeli navigálás/ a távolságok hasonló megtapasztalása, azonos hőmérséklet, tárgyak átadása egymásnak, illatok/szagok érzékelése, zajok/zörejek térbeli érzékelés, és még nagyon sok minden más.<sup>46</sup> Mindez jelenleg lehetetlen a szociális médiában, és így a társas jelenlét az online térben erősen terheltté válik. Hogy a virtuális valóság vajon eljut-e valaha arra a szintre, hogy valódi megerősítés lesz adható és kapható rajta keresztül, még nem bizonyított. Az bizonyos, hogy jelenleg nagyon messze van tőle.

Jelen állás szerint a szó legszorosabban vett értelmében az összes online közönségünk és/vagy kommunikációs partnerünk képzeletbeli, amiből az (is) következik, hogy a kommunikáció vélt és valós hatása között az eltérés és az ebből fakadó bizonytalanság sokkal nagyobb lehet. Mégis elfogadjuk, mert szükségünk van a megerősítés értelmes formáira, hogy fenntartsuk „a kapcsolódáson keresztül megvalósuló identitásunkat”, és ezzel csökkentjük a szorongást, amely minden végességének tudatában lévő emberi lény sajátja.<sup>47</sup> Ennek fényében érthetőbbé válik, hogy a tágabb értelemben vett szorongás, magány és depresszió megtapasztalása digitális környezetben miért válik fokozottabbá. A közösségi médiával kapcsolatos tapasztalataink nagy része tehát sokkal inkább a szimbolikus vigasz formáiként értelmezhetőek. A közösségi médiában való részvétel nem annyira a megoldáshoz (túléléshez) szükséges eszközöket szolgáltatja, mint inkább egy megküzdési stratégiát jelent. Vagy másképpen fogalmazva a közösségi média úgy nyújt vigaszt a magánytól szenvedő embernek, mint az alkohol a rosszkedvűnek. A pillanatnyi túlélésben esetleg segíti, de az eredendő problémát tovább súlyosbítja.

Az ember a közösségi médiában a magány ellen a megerősítés vigaszát keresi, ám ettől csak még magányosabb lesz. A helyzet tehát duplán is ironikus: a mai ember több ponton kapcsolódik, mint valaha, ám egyúttal magányosabb és depressziósabb is, mint valaha. Másodszor, tekintve, hogy a képernyőkön és hangszórókon keresztül mindannyian csak szellemek vagyunk, a közösségi média ahelyett, hogy enyhítené, csak tovább súlyosbítja a kommunikációs félreértésekből fakadó negatív hatásokat.

<sup>44</sup> Frank Biocca, Chad Harms, és Judee K. Burgoon, „Toward a More Robust Theory and Measure of Social Presence: Review and Suggested Criteria” (2003), *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*. 12 (5): 456–480 old.

<sup>45</sup> U.o.

<sup>46</sup> Fizikai jelenlét esetén például már néhány másodperc szemkontaktus után oxitocin nevű neurotransmitter kezd termelődni az agyban, ami az egymáshoz való kapcsolódást, kötődést, empátiát segíti elő. Digitális környezetben zajló kommunikáció esetén viszont hiába nézik egymás szemét a résztvevők, nem kezd oxitocin termelődni, mert képernyőn keresztül nem lehet valódi szemkontaktust létesíteni. V.ö.: Hol marad az érzelmi intelligencia? – Pécsi Rita a Mandínernek, 2022, *Organikus Egyesület* <https://organikusegyesulet.hu/hol-marad-az-erzelmi-intelligencia-pecsi-rita-a-mandinernek/>

<sup>47</sup> Bryan Crable, *Rhetoric, anxiety, and character armor: Burke’s interactional rhetoric of identity*.

# ÁLMEGERŐSÍTÉS ÉS HAMIS-SELF

A közösségi média mint médium, tehát már önmagában tovább fokozza az elmagányosodás érzetét, még akkor is, ha egymás identitásprojektjének megerősítése minden kommunikációs partner részéről teljes és őszinte. Gondoljunk csak a szeretteinkkel való videotelefonálás paradoxonára. Miközben óriási ajándék beszélni velük és látni is őket, ha hosszabb ideig vagyunk távol egymástól, bizonyos szempontból a velük való beszélgetés csak tovább növeli a vágyakozást és az elszakítotttság érzését. A zoomolás, skype-olás, messengerezés, whatsappolás stb. a kommunikáció és a munkavégzés operatív eszközei (akár a szakmai, akár a személyközi szférában), de soha nem lehetnek elegendőek, mert a kommunikáció eleve egy rendkívül bizonytalan vállalkozás (ha kommunikáció alatt azt értjük, hogy gondolatokat és érzelmeket akarunk minél teljesebben megosztani másokkal valamilyen telepatikus módszerrel). A kommunikációs problémák egyszerűen csak súlyosbodnak a digitálisan mediatizált kontextusokban még a legnagyobb odafigyelés és a legjobb szándék mellett is.

De mi van akkor, ha az odafigyelés és/vagy a jószándék felszínes, színlelt vagy egyenesen rosszindulatú? A már idézett R. D. Laing szerint a meg nem erősítés (disconfirmation) minősített esete az, amikor egy illegitim vagy hamis self aktív megerősítése történik. „Olyan interakciókról van szó, amelyek ál-megerősítéshez vezetnek, olyan cselekedetekhez, amelyek megerősítésnek álcázzák magukat, de hamisak.”<sup>48</sup> Hogy ennek a jelentőségét megértsük, Carl Trueman angol teológus, filozófus teóriáját hívjuk segítségül, mely szerint minden korszaknak megvannak a legitim identitásprojektjei, amelyek szerint az egyének értelmezhetik magukat. „A 'self'<sup>49</sup> kifejezés alatt nem a köznapi értelemben vett 'én' fogalmunkra gondolok, amely önálló individuális létezésünk tudatosítását jelenti, hanem inkább arra, ahogyan az identitásomat értelmezem, ahogyan a tágabb értelemben vett társadalomhoz viszonyulok, és ahogyan a boldogságot és a boldogulást értelmezem. Ez a megértés a társadalom által létrehozott intuitív keretbe illeszkedik; mondhatnánk, hogy a társadalom észrevétlenül afelé terelgeti az egyéneket, hogy bizonyos módon gondolkodjanak önmagukról. Önvalónk megértése tehát nem tudatos reflexió eredménye, hanem inkább a társadalom által bennünk kialakított intuíciók függvénye.”<sup>50</sup>

Trueman úgy látja, hogy a ma (öntudatlanul) legitimnek elfogadott identitásprojekteket az expresszív individualizmus<sup>51</sup> összefoglaló fogalma alá sorolhatjuk be. Az **expresszív individualizmus** lényege, hogy az ember úgy talál értelmet az életében, hogy kifejezésre juttatja belső érzéseit és vágyait. Központi fogalommá válik az „autentikus lét”, ami az expresszív individualizmus estében azt jelenti, hogy az ember a belső pszichés/érzelmi valóságához igazítja a külső létezését. Egy olyan kultúrában, amely az expresszív individualizmusra épül, az intézmények megszűnnek kultúrát és erkölcsöt formáló erők lenni, és helyett olyan „színpaddá” válnak, ahol az egyének kifejezhetik, hogy kik is ők „legbelül”. Ahhoz, hogy az expresszív individualizmus mai kultúránkban normatívvá váljon, különböző tényezők együttállására volt szükség, amelyek ismertetése meghaladná ennek a tanulmánynak kereteit. A legfontosabb talán a hagyományos, külső intézményes tekintélyek – mint például a nemzet, a vallás, a család stb. – meggyengülése volt, amelyek mindegyike szélesebb, objektív keretet biztosított az egyéneknek az identitásuk meghatározására. Mivel az elmúlt két évszázad, de különösen az elmúlt ötven év során mindegyiket jelentős támadások érték, úgy belső, mint külső erők által (korrupció, az üzleti morál változásai, a média és a szórakoztatóipar által támogatott felforgató

<sup>48</sup> Robert David Laing, *Self and others*, 83. old

<sup>49</sup> A „self” fogalma a pszichológiában az egyén önmagáról alkotott tudatos és tudatlan képét, tapasztalatát és érzékelését jelenti. Ez a fogalom sokrétű, és különböző pszichológiai elméletekben eltérő hangsúlyokat kap.

<sup>50</sup> Carl Trueman, *How Expressive Individualism Threatens Civil Society*, 2021, The Heritage Foundation, <https://www.heritage.org/civil-society/report/how-expressive-individualism-threatens-civil-society>

<sup>51</sup> Az expresszív individualizmus elnevezés Robert N. Bellah amerikai szociológustól származik, aki a *Habits of the Heart* (Berkeley: University of California Press, 1996, 333–334 old.) című könyvében használja először.

narratívák, valamint az információs technológia hatása), ezek a korábban természetes identitások meggyengültek, mint az egyes személyek önmeghatározásának elsődleges forrásai. Ez megerősítette annak az elképzelésnek a hihetőségét, hogy – jelentős mértékben – szabadon megválaszthatjuk, hogy kik vagyunk. Az expresszív individualizmus narratívájának a médiában történő népszerűsítése, illetve az identitás régi narratíváinak az összeomlása szembeállított a szexuális identitások sokaságában gyökerező új narratívákkal. Trueman a *The Rise and Triumph of the Modern Self* című könyvében<sup>52</sup> áttekinti, hogy miként vált a szexualitás a mai ember identitásának legfontosabb elemévé<sup>53</sup>, melynek az ismertetése meghaladja ennek a tanulmánynak a kereteit. A lényeg, a szexuális identitásokon alapuló expresszív individualizmus mindent átható jellege ma már tagadhatatlan valóság. A közösségi média pedig platformot biztosít az egyének számára ennek a kifejezésére. Mivel a platformokon mindenkinek saját profilja van, így végtelen lehetőség nyílik az önkiterjesztésre – arra, hogy az egész világ számára kifejezésre juttassuk a tapasztalatainkat, érzéseinket, gondolatainkat, vágyainkat és meggyőződéseinket. Bárki korlátlanul posztolhat bármennyit, maguk a platformok ösztönzik ezt a viselkedést. Mindez pedig az internet virtuális terében zajlik, nem pedig személyes interakciók során, ami azt jelenti, hogy a felhasználók bármilyen módon szinte korlátlanul manipulálhatják az önmagukról a világ felé sugárzott képet. És noha ez a kép sok esetben valószerűtlen és idealizált, a vágy a megerősítésre ugyanolyan érvényű, mint a személyes találkozások esetében. A 'Like' gombot, mint a megerősítés eszközt legelőször a Vimeo videómegosztó portál kezdte használni 2005-ben, majd 2009-ben a Facebook is bevezette.<sup>54</sup> Egy funkcionális MRI segítségével végzett kutatás bebizonyította, hogy a közösségi média posztokra kapott Like-ok a feltöltő agyának azon részében eredményeztek megnövekedett agyi tevékenységet, amelyik hagyományosan a jutalmazási központtal hozható összefüggésbe, egészen konkrétan a törzsdúccal (*nucleus accumbens*), ami igazolta, hogy a virtuális megerősítés mérhető agyi elváltozást okozott annál, aki kapta. Ez pedig kielégíti az egyénnek a mások általi megerősítésre irányuló vágyát, különösen azok részéről, akiket nagyra tart és akiknek a véleménye fontos. A dopamintermelődés kulcseleme annak a pozitív-visszacsatolási rendszernek, amelyik a jutalmazási-tanulás alapjául szolgál. A Like-ok hatására megnövekedett dopamin szint az agyban kellemes érzést gerjeszt, aminek további közösségi média használat illetve tartalom közzététel az eredménye, hogy ez a jó érzés még tovább tartson vagy megismétlődjön.<sup>55</sup>

Az online térben megjelenő – mint láttuk, hangsúlyosan – szexuális identitások mind a psziché kivetülései, ezért megalapozottságuk bizonytalan és fokozottan rászorulnak a külső, társadalmi megerősítésre. Ha ez nem következik be, az az identitásprojekt teljes összeomlásával és ezen keresztül az egyén megsemmisülésével fenyeget. Ezért nem elégszenek meg ma már a nemrég deviánsnak és aberráltként számító szexuális viselkedések egyszerű tolerálásával, hanem az aktív megerősítésüket követelik. Ez először az online térben vált lehetségessé, ahol az eltestetlennített ideára minden további következmény nélkül nyomhatott egy Like-ot bárki, azaz a rituális megerősítés a fizikai test jelenlétének hiányában, és így akár annak ellenére is megtörténhetett. Mára a különféle szexuális identitások rituális megerősítésének igénye a virtuális térből áttevődött a való világba. Így fordulhat elő, hogy az érzékszervi benyomásaik ellenére, együttérzésből sokan látszólag megerősítenek olyan identitásokat, amelyekről azonban mást gondolnak.<sup>56</sup> Itt térünk most vissza R. D. Laing megállapításához, miszerint a meg nem erősítés (*disconfirmation*) minősített

<sup>52</sup> Carl Trueman, *The Rise and Triumph of the Modern Self: Cultural Amnesia, Expressive Individualism, and the Road to Sexual Revolution*, 2020, Crossway

<sup>53</sup> A fentebb említett művében

<sup>54</sup> Eranti, V., & Lonkila, M., *The social significance of the Facebook Like button*, 2015, *First Monday*, 20.

<sup>55</sup> Burhan, R., & Moradzadeh, J., (2020). Neurotransmitter Dopamine (DA) and its Role in the Development of Social Media Addiction. *Journal of Neurology*, 11(7), 507.

<sup>56</sup> Ennek egy szélsőséges esete például az, amikor a „nőiségében” kap megerősítést egy olyan transznemű nő, aki biológiailag férfi, amivel a szociális/kommunikációs partnerei is tisztában vannak. Az ilyen hamis megerősítés szélsőséges, még akkor is, ha közösségimédia platformokon, pl. a TikTok-on rutinszerűen történik. V.ö. Clare Morell, *How Digital Media Helped Shape the “Modern Self”*, 2022, *The Public Discourse*, <https://www.thepublicdiscourse.com/2022/04/81532/>

esete az, amikor egy illegitim vagy hamis self aktív megerősítést kap. Laing erről konkrétan a következőket írta: „Olyan interakciókról van szó, amelyek ál-megerősítéshez vezetnek, olyan cselekedetekhez, amelyek megerősítésnek álcázzák magukat, de hamisak.”<sup>57</sup> A hamis megerősítés – ami valójában meg-nem-erősítés – az egyén fokozott elszigetelődéséhez, elmagányosodásához vezet, aminek szorongás, depresszió és más mentális betegségek lesznek a következményei, ahogyan erről már korábban volt szó. Ha valaki mást mond, mint amit valójában gondol egy szociális partner identitásprojektjéről – tegye azt félelemből, behódolásból vagy valódi együttérzésből – azzal nem tesz jót neki, mert csak növeli az elszigeteltségét és mentális sérülékenységét. Magányosabb embert el sem lehet képzelni a császárnál Andersen klasszikus meséjéből, akinek senki nem mert szólani, hogy az új ruhájában – amit ugyebár csak azok látnak, akik méltók a tisztaságukra vagy nem teljesen idióták – valójában meztelen. A legnagyobb szívességet az a kisfiú tette neki, aki gyszercsak felkiáltott: „De hiszen a császár meztelen!”

## ZÁRÓ GONDOLATOK

Társas lényekként mindig szükségünk van különböző mértékű rituális megerősítésre. Ám nem minden kommunikáció vagy társas interakció kívánatos, és nem minden megerősítés feltétlenül jó vagy etikus. Laing szerint még egy verekedésben vagy utcai rablásban is jelen van bizonyos mértékű megerősítés. „A legkisebb elismerés egy másik személy részéről legalább megerősíti az ember jelenlétét az ő világában.”<sup>58</sup>

A digitális média fontos szerepet játszhat az információáramlásban és a hozzáférési problémák kezelésében. Ugyanakkor egy bizonytalan identitással rendelkező ember a közösségi médián – de idesorolhatunk bármilyen más digitálisan mediatizált interakciót – keresztül csak korlátozottan vagy egyáltalán nem részesülhet a vágyott társas megerősítésében. A bizonytalan identitású ember kommunikációs alaphelyzete már önmagában véve annyira ingatag, hogy az nem teremt megfelelő alapot valódi megerősítésre. Bármilyen értelmes interakció folytatásához ugyanis elengedhetetlenül szükséges az, hogy a szociális partnerek biztos elképzeléssel rendelkezzenek arról, hogy kik is ők valójában és milyen alapról kommunikálnak. Ha Én nem tudom, hogy ki vagyok, hiába is várom el Tőled, hogy megerősíts. Egy kommunikációs helyzetben a testnek, mint az identitás legalapvetőbb forrásának a hiánya még az abszolút biztos énképpel rendelkezők esetében is érzelmi bizonytalanságot eredményezhet. Nem arról van szó, hogy félreértés nem fordulhat elő a személyes, szemtől szembeni interakciók során. A digitális kommunikáció sajátosságai miatt azonban ezek az interakciók még több félreértést és hibát rejtenek magukban.

Szokták mondani, hogy persze, a személyes jelenlét a legjobb, de ha ez nem lehetséges, akkor a közösségi média mégiscsak jobb, mint a semmi. Ez feltehetően így van, de akik ezt mondják, ezzel maguk is azt erősítik meg, hogy ez valójában egy megküzdési stratégia. A közösségi média – illetve bármilyen digitálisan közvetített interakció – nem helyettesíti a személyes kapcsolatot és még csak úgy sem lehet gondolni rá, mint bizonyos elemeitől megfosztott, korlátozott vagy redukált személyes kapcsolat. Teljesen más dologról van szó. A fő probléma tehát nem az, hogy valójában sosem tudjuk a gondolatainkat, érzéseinket, benyomásainkat igazán és teljes egészében mások számára átélhetővé tenni, hanem az, hogy azt hisszük, a digitális médián keresztül képesek lehetünk rá. Ez pedig biztos út a kortárs elmagányosodáshoz.

<sup>57</sup> Robert David Laing, *Self and others*, 83. old

<sup>58</sup> Robert David Laing, *Self and others*, New York: NY: Pantheon Books. 1969. 82. old.

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- Alberti, F. B. (2019). *A biography of loneliness: The history of an emotion*. Oxford University Press.
- Bellah, R. N. (1996). *Habits of the Heart*. Berkeley: University of California Press.
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., et al. (2017). Loneliness in the general population: Prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17(1), 97.
- Biocca, F., Harms, C., & Burgoon, J. K. (2003). Toward a more robust theory and measure of social presence: Review and suggested criteria. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 12(5), 456–480.
- Burhan, R., & Moradzadeh, J., (2020). Neurotransmitter Dopamine (DA) and its Role in the Development of Social Media Addiction. *Journal of Neurology*, 11(7), 507.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685-1687.
- Crable, B. (2006). *Rhetoric and public space: The construction of communication*. Taylor & Francis.
- Dowd, J. (2023). The irony of contemporary loneliness: Confirmation, disconfirmation, and symbolic solace within ubiquitous digital connection. *New Explorations*. Retrieved from <https://jps.library.utoronto.ca/index.php/nexj/article/view/41881>
- Eagleton, T. (2020). *A history of solitude by David Vincent; A biography of loneliness by Fay Bound Alberti – review*. The Guardian. Retrieved from <https://www.theguardian.com/books/2020/mar/19/history-solitude-david-vincent-biography-loneliness-fay-bound-alberti-review>
- Eranti, V., & Lonkila, M. (2015) The social significance of the Facebook Like button. *First Monday*.
- European Commission. (2022). *The EU loneliness survey*. Retrieved from [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/survey-methods-and-analysis-centre-smac/loneliness/eu-loneliness-survey\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/survey-methods-and-analysis-centre-smac/loneliness/eu-loneliness-survey_en)
- Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Press.
- Harvard Making Caring Common Project. (2021). *Loneliness in America: How the pandemic has deepened an epidemic of loneliness and what we can do about it*. Weissbourd, R., & Collaborators. Retrieved from <https://mcc.gse.harvard.edu/reports/loneliness-in-america>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness and pathways to disease. *Brain, Behavior, and Immunity*, 17(1), 98-105.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Society of Behavioral Medicine*.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., et al. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237.
- Kiss-Kozma, G., & Székely, L. (2023). *Ifjúság+ Öt kérdésben a magyarországi 15-39 évesekről*. Ifjúságkutató Intézet. Retrieved from <https://ifjusagkutatoiintezet.hu/kiadvany/ifjusag-ot-kerdesben-a-magyarorszagi-15-39-evesekrol>
- James, W. (1918). *The principles of psychology*. Henry Holt and Company.
- Krúdy, T. (2024). *Mit tesz a TikTok a gyermekeinkkel? Globális méretű emberkísérlet szülői beleegyezés nélkül*. Szent István Intézet. Retrieved from <https://szentistvanintezet.hu/wp-content/uploads/2024/07/mit-tesz-a-tiktok-tan.pdf>
- Laing, R. D. (1961). *The self and others: Further studies in sanity and madness*. Tavistock Publications
- Lazare Mijuskovic, B. (2012). *Loneliness in philosophy, psychology, and literature*. iUniverse.
- Lee, M. T., Lopez, S. R., & Colby, S. M. (2013). Loneliness as a mediator between social support and addiction. *Substance Use & Misuse*, 48(10), 793-803.
- Mijuskovic, B. (2012). *Feeling lonesome: The philosophy and psychology of loneliness*. Praeger.
- Murthy, V. (2023). *Our epidemic of loneliness and isolation*. National Health Service.
- Postman, N. (1985). *Amusing ourselves to death: Public discourse in the age of show business*. Viking Penguin.

- Shaer, M. (2024, August 28). *Why is the loneliness epidemic so hard to cure?*. The New York Times. Retrieved from <https://www.nytimes.com/2024/08/27/magazine/loneliness-epidemic-cure.html>
- Shankar, A., McMunn, A., Banks, J., et al. (2011). Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults. *Health Psychology, 30*(4), 377.
- Tobin, S. J., Vanman, E. J., Verreynne, M., & Saeri, A. K. (2015). Threats to belonging on Facebook: Lurking and ostracism. *Social Influence, 10*(1), 31-42.
- Trueman, C. (2020). *The rise and triumph of the modern self: Cultural amnesia, expressive individualism, and the road to sexual revolution*. Crossway.
- Új magyar etimológiai szótár. Retrieved from <https://uesz.nytud.hu/index.html?displaymode=web&searchmode=exact&searchstr=mag%C3%A1n&hom=>
- Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., et al. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart, 102*(13), 1009-1016.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
- WHO Commission on Social Connections. (2024). Retrieved from <https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection>

Szerző:  
*Krúdy Tamás*

Grafikai tervezés:  
*Balás Design*

Felelős kiadó:  
*Dr. Máthé Zsuzsa*



*Szent István Intézet 2025*  
**szentistvanintezet.hu**

---

*A tanulmány a Batthyány Lajos Alapítvány támogatásával jelent meg.*

