



III. Kütyük, amik veszélyeztetik a házasságot (és más emberi kapcsolatokat)

A dolgok csak ritkán rosszak vagy jók önmagukban, általában attól függ az életünkben játszott szerepünk, hogy hogyan és mire használjuk őket. Ez alól nem kivételek az info-kommunikációs eszközök sem. A telefonok és okostelefonok, a közösségi oldalak, a sorozatok, az e-mailezés mind jó dolgok mértékkel és okosan használva. Nem lehet démonizálni őket, mintha a problémáink forrásai ezek maguk lennének, viszont amit nem úszhatunk meg ezekkel kapcsolatban sem (mint ahogy semmi mással sem az életben), az az, hogy **megtanuljuk okosan** használni őket.

Néhány kérdés:

1. Reggel a facebook-ot, emaileket nézed meg először? Vagy először a szeretteidhez szólsz, imádkozol, reggelizel és fogat mosol?
2. A WC-re menet mit ellenőrzöl? Hogy a telefonod nálad van-e, vagy, hogy van-e vécépapír?
3. Heti hány órát töltesz böngészéssel, facebookozással, játékkal és filmezéssel? (...miközben mind panaszkodunk, hogy nincs időnk barátokkal találkozni, edzeni és imádkozni).



Illem:

A technológia gyorsan fejlődik, de az illem nem változott. Ugyanúgy, ahogy illetlenség tévézni, vagy akár könyvet olvasni, miközben asztalnál ültök, vagy egy beszélgetés alatt, illetlen a telefont is nyomkodni. Továbbá: más ránézni a telefonra, hogy nincs-e baj a nagyival vagy a gyerekekkel, és más *beleszerez* a facebook-ba, hogy mégis mi van a nagyvilágban. Néhány alapvető dolog:



1. Ne használd nyilvános helyen, ahol bárkinek a nyugalma, pihenését, koncentrációját zavarhatja. Ez nemcsak a beszélgetésre, hanem a csengőhangokra is vonatkozik.
2. Halkítsd le a csengőhangot és beszélj halkán, ha mégis nyilvános helyen használod (busz, vonat, üzlet).
3. Ne szakítsd meg a beszélgetést, vagy a szemkontaktust SMS/facebook olvasás miatt.
4. Gondold meg, hogy kit hívsz este vagy hétvégén.

Nem lehet kimaradni belőle!

☹ Egyrészt, ha az ember szeretne sem biztos, hogy mentesítheti magát teljesen, hiszen a közösségi élet (kirándulások, bulik, találkozók és egyéb programok) sokszor elsősorban emailben és facebookon szerveződnek.

☺ Nem is éri meg kimaradni, hiszen sok minden sokkal bonyolultabb manapság az infokommunikációs eszközök nélkül, ráadásul, ha mi ki is maradunk, aminek egyéni életünkben még lehetnek jótékony hatásai, az biztos, hogy bizonyos mértékig kimaradunk már a barátaink életéből is (egy vetületét elveszítjük a kapcsolatnak), és a gyermekeink vagy unokáink dolgait meg biztos, hogy jóval kevésbé fogjuk megérteni, egyszerűen behozhatatlan lesz az előnyük, nem fogjuk érteni, hogy miről beszélnek egyáltalán.



☺ Érdemes megismerni, mi mire jó, és okosan válogatni, hogy miben érdemes elmélyülni, minek van haszna, minek van hozzáadott értéke az életünkhöz. Ne csak kövessük a trendeket és divatokat, hanem kritikusan válogassunk, és tudjunk nemet mondani a haszontalan, időrabló dolgokra.

Kütyük/alkalmazások/appok

Facebook: egyszerre kapcsolat a világgal, és egyszerre elzár még azoktól is, akikkel egy szobában vagy, vagy együtt étkezel épp.

! Számptalan jópofa és kreatív oldala van, miközben az értelmetlen “szkrollozás” veszélyével is fenyeget (csak görgeted és görgeted a hírfolyamot).

! Józan ész: ne nézz rá a reggeli fogmosás és ima előtt, ne vedd elő öt percenként, “hátha valaki posztolt valamit!”, ne csináld miközben másokkal vagy, ne engedd, hogy a facebook átvegye a pihenés, a beszélgetés, a könyvolvasás, az értelmes hírfogyasztás, és az ima szerepét.

☹ Sokan a valóság elől menekülnek a facebook látszatvilágába, ahol könnyű “barátokat” szerezni, másoknak “tetszik”, amit posztolsz, és ahol mindenki “vetíthet” magáról.

☺ Mások (pl. házastárs) számára elviselhetővé tehető bizonyos mennyiségű facebook-ozás, ha bevonjuk őket, ha beszámolunk, hogy mi is érdekel épp minket, mit olvastunk, vagy “képzeld, valaki azt írta” stb. Ez egyfelől csökkenti a kirekesztettség érzését annak, aki velünk van, miközben nyomogatjuk a telót vagy a számítógépet, másfelől biztosíthatjuk őket, hogy nem teljesen értelmetlenül töltjük az időnket.

☺ A facebook helyet ad értelmes hírfolyamoknak, beszélgetéseknek, vitáknak, fórumoknak és tematikus csoportoknak. Okosan és célzottan használjuk, ne pótcelekvésként!

Email: Korábban talán az emailezés is addiktív lehetett, de manapság a facebook és más közösségi oldalak időrablóbbnak bizonyulnak. Mire érdemes mégis odafigyelni az emailezéssel kapcsolatban:

☹ Ne adjuk meg marketing célokra az email címünket

☹ Csatolmányokban vírus is érkezhet

☹ Nagy különbség van a „Válasz” és a „Válasz mindenkinek” gombok között

Sorozatok/filmek: Egész évadokat meg lehet nézni néhány nap alatt, és mindig van újabb évad, vagy új sorozat, amibe bele lehet kezdeni. Napi néhány órától, akár egész hétvégés maratonokig fajulhat a dolog, és csak a legkritikább esetben van ennek közösségi oldala (általában egyedül nézi az ember).

☺ Jó, hogy vannak sorozatok és filmek, mert sokszor szórakoztatóak és tanulságosak, betegség vagy tartósabb rossz idő esetén, esetleg rendszeres rövid lazításként kifejezetten jól jönnek.

! Okosan válogassuk meg a tartalmat: ne legyen értelmetlenül erőszakos, sem erkölcsstelen, ha lehet, legyen szórakoztató, izgalmas, és ha lehet, valamit tanuljunk általa a világról.

! Nézzük közösen másokkal, és még ha ez nem is jön össze beszéljük meg az élményeinket a párunkkal, barátainkkal.

! Mindenképpen szabjunk időlimitet ennek az elfoglaltságnak! Egyszer-egyszer ki lehet rúgni a hámból, de a rendszeres sorozatnézést muszáj keretek közé szorítani. Csak hétvégén, vagy napi egyet, csak ha már elvégeztem a feladataimat stb..

☹ Az ezzel kapcsolatos problémák (akár tartalmi, akár időbeosztás béli) erősen károsíthatják az emberi kapcsolatainkat és az istenkapcsolatunkat is. Beszéljünk erről a lelkivezetőnknek és a gyóntatónkknak is!

☺ Remek alkalom lehet a nyelvtanulásra, ha eredeti nyelven nézzük a külföldi sorozatokat és vesszük a fáradságot, hogy odafigyeljünk, esetleg többször is megnézzünk egy-egy jelenetet, és kiszótárazzuk az új kifejezéseket.

☺ Lehet kézműveskedés közben. Ha nincs társaságod, lehet mosogatni, főzni, pakolászni stb. miközben megy a sorozatod. Noha lehet imádkozni is a kézműveskedés közben! ☺



Videójátékok: (tévén, számítógépen vagy okostelefonon)

Korlátlanul rabolják az időt az olvasás, a munka, a család, és a barátok elől. Ha már játszunk, vigyázzunk arra, hogy tartsuk a mértéket, határozzuk el előre, hogy mikor és mennyi játék fér bele az életünkbe.

☺ Sok okos és képességfejlesztő játék is létezik. A mérték ezeknél is fontos!

Mindenfajta böngészés: néha órákat bírjuk nézni az időjárás, az indexet, a nemzetisportot, a moziműsort és még kitudja mit. Érdeemes céltudatosan böngészni, és abbahagyni, ha a megvan, amit kerestünk.

Vásárlás: Rendkívül kényelmes az online vásárlás, akár külföldről is, olcsóbban juthatunk dolgokhoz, mint a boltokban. Vigyázzunk, hogy megbízható webshopoknak adjuk csak meg a kártyadatainkat! A paypal az egyik legbiztosnágosabb fizetési mód.

Podcastok, hangoskönyvek, zene: kevésbé általános, de az is előfordul, hogy valaki valamit mindig hallgat az okostelefonján. Rádióműsorokat, előadásokat, hangoskönyvet vagy zenét. Ez jellemzően értelmes szórakozást vagy minőségi információt jelent (sokkal inkább, mint a facebook tekerése), ráadásul lehet közben utazni, cipőtpucolni, vagy mosogatni, viszont a környezetben lévőkre való figyelmet szinte kizárja.

Selfie-zés: az én-központú kultúránk egyik szimbóluma. Nem igaz, hogy néha egy-egy selfie nem jó, vagy nem poén, de sokaknak bármilyen program csúcspontja, hogy ellőnek egy képet magukról, mások meg rendszeresen a tükörben fotózzák magukat csücsörítve, dekoltálva, és még a facebookon is megosztják.

Nehézségek és tanácsok:

- **Addikció:** Az internet függő lehet, aki.
Nem képes korlátozni az internet előtt töltött időt, Ragaszkodik hozzá, hogy egyedül legyen, amikor számítógépezik / okostelefonozik,
- Elhanyagolja a családi, baráti kapcsolatait a munkájára hivatkozva,
- Éjszaka sokáig fennmarad, reggel fáradtan ébred,
- Fantázia világban él, vagy hamis identitásban,
- Gyorsan oldalt vált, ha belépsz a szobájába

Értelmetlenség és pótcselekvés: A céltudatosság és az önfegyelem nem mond ellent a szórakozásnak és a jókedvnek. A zabolátlan böngészésnél, játszásnál, és facebookozásnál nagyobb szabadságot és örömet jelent, ha ugyanezekkel összeszedetten élünk. A pótcselekvés sokszor az űr betöltésének célját szolgálja, a magány elől menekülünk, vagy döntések és tennivalók elodázása folyik, még ha nem is tudatos bennünk.

Pornó: Internet(szex) függés

Kevesen tudják, de a pornó ma évi 100 milliárd dolláros biznisz, vagyis megfelel egy kisebb ország nemzeti össztermékének, valamint az interneten található összes weboldalak 12 százaléka pornóoldal, az internetkeresések 25 százaléka irányul ilyen tartalmakra, és az internetezők 42 százaléka érintett a pornófogyasztásban. Minden aggodalomra okot adó adatok továbbá, hogy a fiatalok átlagosan 11 évesen látnak először pornót, és a gimnazisták 90 százaléka „téved” pornográf oldalakra leckeírás közben. A nők érintettsége jelentősen alacsonyabb, ám mégsem elhanyagolható: a nők 17 százaléka küzd pornófüggéssel!

(http://www.familysafemedia.com/pornography_statistics.html).





A jelenség olyan elterjedt, és mindeközben annyira agyonhallgatott – ha pedig szó esik róla, általában vicc formájában történik –, hogy keresztény körökben is nyugodtan tekinthetjük átlagosnak a pornófogyasztást, illetve általánosnak a tudatlanságot azzal kapcsolatban, miért is veszélyes a pornó. Ám ha nem tudjuk, hogy rossz, akkor miért hagynánk abba – nem igaz? Ha nem tudjuk, hogy veszélyben vagyunk – mind fiúk, és a lányok is: feleségeink és kislányaink –, akkor miért menekülnénk?

- McDonalds: eladnak naponta 2 millió Hamburgert – de sose jár oda senki
- Az internet szexről sokat beszélnek – főleg a férfiak – de mindig csak a többiek érintettek
- Önkielégítéssel végződik

Élettani szempontok: Nem szabad alábecsülni: Nagyon hasonló az „anyagokhoz kötött” függéshez. „A szex függő olyan, mint egy alkoholista csak az agya a kocsma”, a leszokáshoz hasonlóan drasztikus lépésekre van szükség (elvonás)

A szokás begyakorlása:

1. Modellezés: A többiek utánozása,
2. Megerősítés: A pornográf tartalom jó érzést és izgalmat kelt,
3. Kondicionálás: beidegződés, klasszikus tanulási folyamat – kondicionálás (Pavlov),
4. Megszokás: az izgalom az ismétlődéssel alábbhagy

Védekezés internet szűrők által:

- Blacklist – Beállítható hogy mit ne engedjen át, kijátszható,
- Whitelist: – Beállítható, hogy mit engedjen át, Nem lehet kijátszani

Leszokás:

- Sexaholics Anonymous: www.sa.org,
- Sex Addicts Anonymous: www.saa.org,
- Sex and Love Addicts Anonymous: www.slaafws.org,
- True Knights: www.trueknights.org

Néhány rossz kifogás, amivel (fiúk) szabadkoznak:

A fiúk már csak ilyenek: Igen, a fiúk ilyenek – egyesek ezzel takaróznak –, de a férfiak nem ilyenek! A kérdés ez: leszünk-e férfiak egyáltalán, vagy akarategyenge fiúk maradunk felnőttként is? A fiúk már csak ilyenek... Ez a mondás a férfiasságot a gyengeség szinonimájává teszi, mintha természetes és megmásíthatatlan volna, hogy nem tudunk magunkon uralkodni. Ezt várjuk a férfiaktól –ugye? Vicces is lehetne, ha nem éppen tragikus volna, hogy a pornográfia, mint „felnőtt” tartalomra hivatkozunk. Vajon a „felnőttek” miért bezárkózva, családjuk és barátaik elől titkolózva teszik, amit tesznek? Az élet melyik más területén szorul egy férfi rózsaszín neon jelekre, hogy férfinak érezze végre magát?

A szex természetes: Igen, a szex természetes – ez igaz –, de nézni a szexet, nem természetes! Próbáld meg, leskelődj a szomszéd hálószobájának ablakánál, és amikor megjelenik dühösen, magyarázd el neki, hogy a szex természetes! Az evés és az alvás is természetes dolgok, mégis azonnal feltűnik, ha valaki rendetlenül él velük – ha egész nap az ágyban hever, vagy ha falánkul zabál –, ugyanis az alvás és az evés biológiai funkciója a test regenerálására irányul, és szükség van a mértéktartásra a jó élethez. Ugyanígy a szexnek is – már ha természetes funkciójának megfelelően akarunk vele élni – része a kapcsolati dimenzió és az új életek teremtése. A pornó és az önkielégítés ezeket teljesen figyelmen kívül hagyják, ezért nem természetesek.

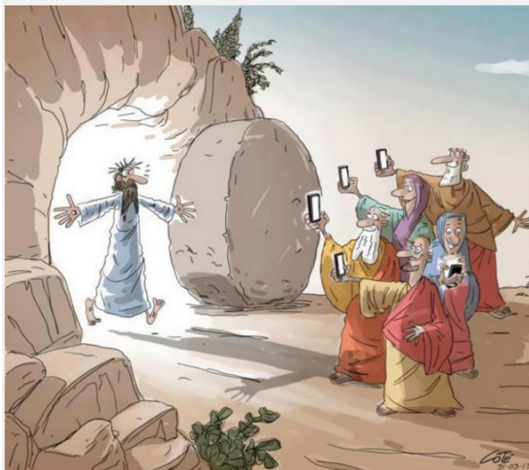
Az önkielégítés egészséges: Mármost, milyen értelemben? Jól lakni és melegen öltözködni is egészséges, mégis kötelességünk megosztani ételünket és ruháinkat, ha valaki éhez, vagy didereg mellettünk. A testi értelemben vett egészség sok mindennek alárendelendő. A szexuális



kielégítetlenség nyilván okozhat feszültséget bennünk, ám ez nagyrészt elkerülhető, ha a gondolatainkat is tisztán tartjuk, és nem fantáziálunk – vagyis nem ingereljük sajátmagunkat. A szervezet továbbá meg tud szabadulni a termelt spermától önkielégítés nélkül is; ez a jelenség „nedves álmok” néven ismeretes. Ám általánosságban a szexuális vágyat a házasság és a család intézmények kell alárendelnünk – ez akkor válik nyilvánvalóvá, ha az egészséget tágabb: lelki, kapcsolati és szakrális dimenziókban is értékeljük.

Érdekes módon, ennek a tágabb szemléletnek, a biológiánk is alátámasztja az érvényességét: orgazmuskor a szervezet oxitocint termel, mely az agyunkba kerülve élvezet mellett függőséget is kialakít. Ez, ha egy kapcsolaton belül történik, tulajdonképpen biológiai alappal is rendelkező kötődést eredményez a pár között, ami fantasztikus a házasságon belül – ám tragikus a házasságon kívül. A pornó fokozatosan tönkreteszti ezt a biológiai kötődési képességet, hiszen ezer és ezer képhez bilincseli a férfiakat, akik aztán mind beviszik ezeket a házasságukba. Ezért nevezik a pornót internet drognak is.

Módjával, mértékkel minden jó: Nos, azért vannak dolgok, amik módjával sem jók: öngyilkosság, rasszizmus, rosszakarat... és ilyen a pornó is. Minden, ami jó, még a hazafiasság vagy az anyai szeretet is, ha eltúlozzuk őket, önzővé és gonosszá válhatnak. Viszont vannak dolgok, amik önmagukban rosszak, és a mértékletesség nem változtatja őket jóvá.



Gyónás: A fegyelmezetlenség és a jóra való restség is a gyóntatószékbe tartoznak. A pornó és az önkielégítés pedig pláne.

Böjt: Minden kütyü, játék és alkalmazás alkalmas arra, hogy időnként böjt tárgyává tegyünk. A böjtnek a természetes előnyei mellett (akaraterő, önkontroll, tisztánlátás) természetfeletti értéke is van. Igaz, hogy Isten örömet és bőséget kíván gyermekeinek, tehát semmiféle szűkölködés nem kedves neki *lart-pour-lart*, csak az önmaga kedvéért. De Isten tanítani is akar minket az igazi örömré, amit elfelejtettünk, ami csakis az ő szeretetében és a vele való életben van. Ezért minden olyan lemondást, amit neki ajánlunk fel, Isten kegyelemmel jutalmaz, és a kegyelem nem más, mint

az isteni élet, amiben ő minket részesít. A böjt természetfeletti módon tökéletesít és megszentel minket. Nem utolsó sorban pedig Jézus mondja, hogy bizonyos dolgok csak böjt és imádság által érhetők el.

Segítsünk a gyerekeinknek

- A fényképek és személyes adatok feltöltése veszélyes lehet,
- Minél rosszabb minőségű a kép annál jobb,
- A képhez ne csatolj adatokat (név, cím stb.),
- Ha más is van a képen: hozzájárult a közléshez?,
- Együtt töltsétek fel a képeket!

Gyerekböngészők, amik korlátozzák a veszélyes tartalmakat:

<http://www.biztonsagosbongesztes.hu/hu>; www.surfonthesafeside.com,
<http://www.fortinet.com>)

A kütyük néhány további jó oldala:

Nyelvtanulás: A játékok és az okostelefonba vagy internetbe koncentrált nagyvilág jó motivációt és tanulótérpet biztosít elsősorban az angol nyelv elsajátításához.

**Vallásos appok/oldalak/blogok:**

☺ AndroKat app segíthetik az imaéleted és a lelkiolvasmányaid könnyű elérését (<https://play.google.com/store/apps/details?id=hu.AndroKat&hl=hu>)

☺ www.depositum.hu : tematikus katolikus hitvédelmi oldal

☺ <http://www.labjegyzetek.com/> domonkos nővérek blogja

☺ <http://www.apologia.hu/> protestáns hitvédelmi oldal

Hangoskönyvek, podcastok: utazás közben a világ legnagyobb szaktekinélyeinek egyetemi előadásait is meghallgathatod akár, vagy a tavaszi nagytakarítás alatt végighallgathatod az Anna Kareninát. Akár angolul is. <http://mek.oszk.hu/keresések/keresef.phtml?formatum=MP3>

Kérdések a téma feldolgozásához:

1. Mít értékelsz leginkább a modern kütyükben? Mi az amiért te használod őket, és milyen pozitív szerepet játszhatnak a párod életében?
2. Napi hány órát töltesz az interneten, vagy játékkal? Szerinted ez sok vagy kevés? Mennyi az ideális? A párod szokásait el tudod fogadni?
3. Voltak-e már nézeteltéréseik azzal kapcsolatban, hogy valamelyikőtök túl sokat okostelefonozik vagy játszik, vagy hogy ezek miatt nem figyel a másikra?
4. Beszéljétek meg, hogy milyen határok fontosak a számotokra (pl. evés, randi közben nincs az asztalon vagy kézben), és milyen szabályokhoz kívánjátok magatokat tartani?
5. Fontosnak gondoljátok-e, hogy reggel ne az okostelefonnal kezdődjék, és este ne azzal fejeződjék be a napotok?
6. Ideális-e az internet, vagy játékok a kikapcsolódásra? Mikor igen, mikor nem? Milyen hosszán?
7. Priorizáljátok! Mire mennyi időt szánsz egy olyan napon, amikor mindegyikkel dolgod lenne, vagy kedved van hozzá? 8 óra alvás és 10 óra munka (+ utazás, ebéd) után 6 órád marad szabadon. Ezt a 6 órát oszd szét:
 - Pároddal való beszélgetés/séta
 - Munka befejezése, túlóra
 - Háztartás
 - Közös étkezés
 - Heverészás
 - Olvasás (könyv)
 - Facebook
 - Sorozat
 - Játék
 - Ügyintézés (számlák, fontos levelek)
 - Barátok, tágabb család
 - Imádság/mise
 - Tisztálkodás
8. Emlékezzetek vissza, és beszéljétek meg élményeiteket, hogy milyen volt a mobiltelefonok előtti élet? El tudjátok képzelni, hogy időszakosan lemondjatok a kütyüitekről amolyan egymásra figyelős, vagy böjti jelleggel?
9. Milyen módon segíthettek egymásnak felelősen élni az internettel és a játékokkal?
10. Van-e titkos éleetek az interneten? Van-e ennek létjogosultsága?



11. Mennyi privátszféra kell az interneten és a telefonokkal kapcsolatban a házastársak között? Tudjátok-e egymás PIN kódját, van-e közös emailcímetek, haragudnátok-e a másikra, ha elolvasná az emaileteket vagy az SMS-eiteket?
12. Milyen tapasztalatotok van a pornográfiával? Érint-e jelenleg titeket? Szerintetek mi a jobb, ha ezzel egyénileg küzd meg a függő (esetleg külső segítséget kér), vagy közösen a pár problémájának tekintitek és egymást bátorítva csináljátok végig?

