

AZ ONLINE ÉS AZ OFFLINE ÉLET KÖZÖTTI EGYENSÚLY Megjegyzések Steigervald Krisztián könyvei kapcsán

DOI 10.35402/kek.2025.1.17

„Az életünket ne akarjuk túl sok online tartalommal fűszerezni, mert az sem vezet jóra. Igyekezzünk inkább az egyensúlyra törekedni az online és az offline eltöltött időnkét illetően!” (Steigervald, 2023: 49)

Bevezető gondolatok

Steigervald Krisztián 1976-ben született. Közgazdász, generációkutató. Első, *Generációk harca (Hogyan értsük meg egymást?)* című kötete 2020-ban, *Generációk harca a figyelemért (Hogyan tanuljunk egymástól, egymásért?)* című munkája pedig 2023-ban jelent meg a Partvonal Könyvkiadó gondozásában. Mindkét könyv tudományos igényességű. Stílusuk szórakoztató, különböző nyelvi regisztereket mozgósítanak, nemritkán a humor eszközeivel is élnek, miközben nyelvezetük mindvégig választékos, fogalomhasználatuk következetes és szabatos. Olvasmányos és közérthető jellegükhöz a hétköznapi életből származó gazdag példaanyag és anekdotikus történetek is hozzájárulnak. Nem véletlen az olvasói körökben is tapasztalható sikerük, népszerűségük. A feltárt tematikai egységekhez szervesen kapcsolódó remek illusztrációk mindkét kiadvány esetében Matyus Dóra grafikusművész munkáját dicsérik.

A kötetek saját fókuszcsoportos kutatások, interjúk eredményein alapulnak, miközben releváns magyar és nemzetközi diskurzusba ágyazódnak. Meghatározásuk szerint „a generációk az egymással nagyjából egy időben születettek olyan csoportjai, amelyek tagjai hasonló gyerekkori szocializációjuk miatt sok egyforma tulajdonságot, értéket, szokást és hasonló világlátást hordoznak magukban.” (Steigervald, 2020: 37; vesd össze Steigervald, 2023: 27) Ennek megfelelően az életkori sajátosságokat alapvető fontosságú megkülönböztetni a generációs jegyeiktől. Az előbbieket ugyanis biológiai vonatkozásúak, s ily módon az öregedéssel folyamatosan változnak, míg az utóbbiak gyerekkorban megképződő szocializációs keretként, adottságként működnek, vagyis többé-kevésbé állandóak: „A gyerekkori élmények a legerősebbek, jellemzően ezek határozzák meg az alapszemélyiséget. Hiába tapasztaljuk meg ugyanis a későbbi generációk összes élményét, a dominánsak

a gyerekkoriak maradnak, a többit már az akkor megszerzett generációs szemüvegünkön keresztül nézzük, értelmezzük, használjuk.” (Steigervald, 2023: 27; lásd továbbá Steigervald, 2020: 70)

Az első kötet egy rövid „generációs gyorstalpaló” (Steigervald, 2020: 55) keretében foglalja össze táblázatban is kivonatolva a legfontosabb tudnivalókat. Eszerint a veteránok, illetve más elnevezést használva: az építők generációját az 1945 előtt született személyek alkotják. A baby boomerek 1946 és 1964, az X-generáció tagjai 1965 és 1979, az Y-nemzedék képviselői 1980 és 1994, a Z-generáció tagjai pedig 1995 és 2009 között jöttek a világra. A jelenlegi legfiatalabbak, vagyis az alfák 2010-ben, illetve az azt követő években születtek. (Vesd össze Steigervald, 2023: 26) A szerző kitér arra, hogy a generációs besorolás születési évszámait tekintetében nem egységes a szakirodalom, ennek megfelelően az általa alkalmazott időintervallumok bizonyos esetekben saját megfigyeléseit tükrözik.

Steigervald részletekbe menően tárgyalja az egyes nemzedéki csoportokat meghatározó generációs jegyeket mint a gyermekkori szocializációs alapélmények termékeit. Miként fogalmaz: „Az azonos korban megélhető minta, környezet nagymértékben meghatározta egy-egy generáció világszemléletét és a dolgokhoz való hozzáállását. Ezek a szemléletbeli különbségek a generációs jegyek, amelyeknek az a legfontosabb tulajdonságuk, hogy külső ráhatással nem változtathatók meg. Módosulhatnak – és módosulnak is – az idő múlásával és újabb hatások színre lépésével, de nem változtathatók meg” (Steigervald, 2020: 41). A kutató hangsúlyozza, hogy a vizsgált generációs mintázatokat, jellegzetességeket különböző tényezők árnyalják. Ezek közül érdemes kiemelni az egyéni különbségeket, továbbá a történelmi-kulturális, valamint társadalmi vonatkozásokat.

Megértés és elfogadás

„Nem lettünk jobbak, sem rosszabbak, csak mások.” (Steigervald, 2023: 17)

A szerző munkásságát a kölcsönös megértés és elfogadás szándéka hatja át. Ezt rendszeresen meg is

foglalmazza könyveiben. Második kötetében egyenesen a generációk közötti hídépítés fontosságáról értekezik. (Steigervald, 2023: 31–41) Ennek szükségességét mi sem támasztja alá jobban, mint az a tény, hogy a jelenlegi társadalomban hat különböző jellemvonások által meghatározott generáció él együtt.

Steigervald meglátása szerint az egyes nemzedékek nem vethetők össze értékhierarchiák mentén, meghatározó jegyeik ugyanis minden esetben az aktuális társadalmi és technikai környezetnek megfelelően alakultak ki, és az alkalmazkodást szolgálták: „Azt, hogy mi számít normálisnak, az éppen adott időszak társadalmi határozza meg. A normalitás, az elfogadott értékek attól (is) függenek, hogy mikor és hol vagyunk.” (Steigervald, 2023: 40) Ez egyfajta, a kulturális relativizmushoz hasonló generációs relativizmust jelent. A szerző ennek megfelelő kontextusban is bontja ki szemléletmódját. (Steigervald, 2023: 13) A kölcsönös megértés és elfogadás deklarált céljának megközelítése, optimális esetben elérése érdekében (ön)reflexióra, a generációs korlátok (Steigervald, 2020: 45–50) meghaladására, illetve a generációs csapdák (Steigervald, 2023: 29) elkerülésére van szükség, vagyis arra, hogy megszabaduljunk a fentiekben már említett, az értelmezési tevékenységet jelentős mértékben meghatározó nemzedéki szemüvegünktől. (Steigervald, 2023: 27)

Generációs relativizmus a biológia kontextusában

Fontos felhívni a figyelmet azokra a kapcsolódási, pontosabban fogalmazva: konfrontációs pontokra, amelyek az emberi biológia, majd pedig az annak keretében kialakuló kognitív funkciók és a generációs relativizmus között jelennek meg Steigervald gondolkodásában, különösképpen második könyvében. Főleg fiziológiai és részben neurológiai folyamatok tematizációjáról van szó. Az alvás és a gyermekvállalás, illetve a csecsemőgondozás és a mindezzel összefüggő figyelem kérdésköre bír e tekintetben kitüntetett jelentőséggel.

A szerző kiemeli, hogy a mesterséges fény kései időpontokban, esti és éjszakai órákban tapasztalható túlzott használata következtében egyre aggasztóbb mértéket ölt az alváshiány, pedig „az alvás létfontosságú. A kevés alvás rossz. A túlzottan kevés pedig kifejezetten káros. Gyerekeknél éppúgy, mint felnőtteknél.” (Steigervald, 2023: 206) A különböző kijelzők monitorok által

sugárzott kék fény e tekintetben különösképpen negatív hatású, továbbá a folyamatos online elérhetőség sem segíti elő a stressz-szint csökkentését. Mindez megzavarja az „ősi ritmus szerint működő szervezetünk[et]”. (Steigervald, 2023: 204)

Az élettani szükségszerűség, a cirkadián ritmus felülírja azt a kortárs médiakörnyezeti hatást, amely origóként (Steigervald, 2023: 28), alapélményként szolgál a Z és az alfa generáció tagjai, vagyis „a valódi »digitális bennszülöttek«” (Steigervald, 2023: 43) számára. Ez határozott kiállítás azon egészséges biológiai normalitás, kiegyensúlyozott működésmód mellett, amelynek megkérdőjelezhetetlen létjogosultságát a generációs relativizmus nem tenné lehetővé. Ez konceptuális elköteleződés, az élettani törvényszerűségek megváltoztathatatlan jellegének elfogadása. Nem véletlen, hogy egy teljes fejezet foglalkozik az alvásdeprivációval. Ennek megfelelően értelmezhető a korábbiakban már idézett mondat: „A normalitás, az elfogadott értékek attól (is) függenek, hogy mikor és hol vagyunk.” (Steigervald, 2023: 40) Igen, attól is függenek, de nem kizárólag attól, miként arra a szerző által használt, hangsúlyos szerepet betöltő zárójel is felhívja a figyelmet.

Hasonló tendencia tapasztalható, ám már fejlődéslelektani vonatkozásokat is értintve az anya és a csecsemő közötti szemkontaktust tárgyaló szövegrészben: „a szemkontaktus alapvető fontosságú a csecsemők fejlődéséhez, és ez a kapcsolat sérül, ha a szülőket túl gyakran és túl hosszan köti le az okoseszközük. Joggal feltételezhetjük, hogy a mai gyermekeket hátrányosan érintheti e szülői magatartásminta. A csecsemők veszélyeztetett alcsoportjában akár komoly tüneteket is okozhat ez a figyelmetlenség.” (Steigervald, 2023: 141–142) A várható élettartam növekedése kapcsán a szerző továbbá azt is megjegyzi, hogy a családalapítással nem érdemes túl sokáig várni, hiszen az életkor előrehaladtával folyamatosan csökken a teherbeesés és az egészséges gyermek világra hozatalának esélye. (Steigervald, 2023: 228) Ez esetben tehát ismét biológiai törvényszerűségek mondanak ellent a társadalmi-generációs átalakulások fenntartások nélküli elfogadásának.

A folyamatosan változó körülményekhez történő alkalmazkodás képességéről értekezve Steigervald megjegyzi, „a változás nem feltétlenül rossz: gyakran előrevész, jobb emberré tesz, és többek lehetünk általa.” (Steigervald, 2023: 256) Azonban az, hogy „a változás nem feltétlenül rossz”, egyúttal azt is jelenti, hogy néha bizony

az, vagyis rossz. És olyankor nem visz előre, nem tesz jobb emberré, és általa nem leszünk többek. Emiatt szükséges a kritikus hozzáállás és az elővizsgáztatosság. A szerző e tekintetben is remek munkát végez. A veszélyekre és buktatókra is felhívja a figyelmet. (Steigervald, 2023: 49)

Tanácsok és javaslatok

„ha valaki újra megtanul fókuszáltan figyelni, koncentráltan dolgozni, az olyan szupererőre tehet szert a 21. században, ami nagyon komoly versenyelőnyt adhat számára a munkaerőpiacon (is).” (Steigervald, 2023: 189)

Steigervald Krisztián első könyve döntő mértékben deskriptív. Ezt sugallja a kötet alcíme is: *Hogyan értsük meg egymást? A szövegben a szerző tartózkodik az értékítéletektől, a generációs alapú megbélyegzésektől, stigmatizációtól. Célkizűtésének megfelelően meghaladja a fentiekben már említett generációs korlátokat; objektivitásra törekszik. A második kötet arculata, összevetve azt az első dominánsan leíró jellegével, változatosabb képet mutat. Az online eszközök, különösképpen pedig az okoseszközök használata kapcsán tanácsokat, javaslatokat fogalmaz meg. A korábbiaknál határozottan kritikusabb hangot üt meg. A saját maga által is alkalmazott jó gyakorlatok is bemutatásra kerülnek. Az olvasó ezáltal betekintést nyer a szerző műhelytitkaiba.*

A diskurzus finom eltávolodása a deskriptív szemléletmódtól egyértelműen tapasztalható és indokolt. Megértésre és elfogadásra valóban szükség van, de nem mindig és nem minden esetben. A generációs relativizmus határait meg kell vonni, ez erkölcsi-szakmai kérdés – erre világítanak rá a fentebb már említett példák.

A szerzőt aggodalommal tölti el „az igazán elmélyült gondolkodást” (Steigervald, 2023: 146) lehetővé tevő kognitív képességek erodációja. Főként a tartós figyelemről, emélyülésről és a hosszú távú memóriáról, bevésődésről van szó, ezek ráadásul szinergikus kapcsolatban állnak egymással: „esélyünk sincs elmélyülten dolgozni. Világjelenség, hogy minden, ami elmélyülést igényelne, egyre kevésbé megy az embereknek. A figyelmünk szétaprózódik, folyamatosan stresszelünk, és nagyon hamar elfáradunk.” (Steigervald, 2023: 189) A változások háttérben jelentős mértékben a kognitív funkciók technikai alapú kiszervezése

és az online tér ingergazdagsága, továbbá a feldolgozhatatlan szintű információs telítettség áll. Az exteriorizáció következtében hagyatásnak indulnak a humán kapacitások: „A világunk tele lett gyorsan és látványosan elérhető információval, mi pedig profi »ingerfalókká« váltunk. Ez aztán megváltoztatta az eddigi olvasási képességeinket, és átalakította a figyelmünket. Az amúgy is véges információbefogadó képességünk visszaesett, mikroszintre mérsékelve az értelmezhető mennyiség határát.” (Steigervald, 2023: 23)

A szóban forgó humánspecifikus kognitív funkciók természetesen nem önmagukban értékesek, hiszen nem eredendők; történelmi változások következtében alakultak ki, és vélhetően az alkalmazkodást, a túlélést szolgálták – sikerrel. Jelenleg azonban létük veszélyben forog, funkcionalitásuk és hatásmechanizmusok révén viszont megőrzésre méltók. (Vesd össze Nyíri, 2006: 10)

Gazdasági ágensek által motivált harc folyik a figyelemért. Ez a technika (egyelőre?) felettébb sikeresnek tűnő küzdelme. A különböző berendezések, applikációk természetesen nem rendelkeznek saját akarattal, technikai intencionalitással azonban annál inkább. Ez „arra utal, hogy az artefaktumok nem determinálják az emberi cselekvést, inkább csak hajlamosítanak, sugallnak. A technikák azt »akarják«, az a »céljuk«, hogy bizonyos módon foglalkozzanak velük, hogy bizonyos módokon használják őket, s a felhasználóikat is erre ösztönzik. Vagyis a cselekvést részleteikben nem határozzák meg, de olyan keretet nyújtanak számukra, amely befolyással van rájuk.” (Berger, 2023: 29) S ki képes ellenállni éppen a figyelmünk lekötését célzó dopamingazdaság (Lembke, 2022: 28) okoseszközeinknek? Ki az, aki elég erős, tudatos és kitartó ehhez? Nem véletlen, hogy Steigervald az okoseszközökhöz fűződő illetén viszonyt a csecsemőt védő, gondozó jó szülő mindenkor éber figyelméhez hasonlítja. (Steigervald, 2023: 210) Ennek megfelelően értelmezhető a szerző által követett korlátozott mértékű technikai determinizmus elképzelése. (Steigervald, 2023: 91–101)

A generációkutató többek között lassítást, az online eszközök időben és térben egyaránt korlátozott használatát, az alkalmankénti digitális detoxikációt, továbbá az online kapcsolódás, elérhetőség keretek között tartását javasolja. Ily módon állítható vissza, illetve teremthető meg az offline és az online élet, tevékenységi kör közötti egyensúly. (Steigervald, 2023: 287–291) Érdemes idézni azt

az igencsak szemléletes leírást, amely az elérendő állapotnak a munkavégzés hatékonyságára gyakorolt pozitív hatását ecseteli: „néma csönd vett körül, a digitális detoxikáció mély bugyrába kerültem. Nem tudtam mást csinálni, csak a saját feladatomba koncentrálni.” (Steigervald, 2023: 288)

A szóban forgó tanácsok és javaslatok nem csupán önmagukban fontosak, hanem abból kifolyólag is, hogy a szerző első kötetében nemigen kaptak helyet hasonlóké. Az elmúlt pár évben történt valami, ami a változások irányát és jellegét tekintve aggodalomra és elővigyázatosságra ad okot.

Végezetül pedig álljon itt egy, Steigervald Krisztián második kötetéből származó megszívlelendő gondolat: „ami a figyelemre épül, az az elfogadásra épül, az pedig a szeretetre épül.” (Steigervald, 2023: 294)

Felhasznált irodalom

- Berger Viktor (2023). *Az életvilág mediatizálódása*. Budapest: L'Harmattan.
- Lembke, Anna (2022). *Dopaminkorszak. Hogyan találjunk egyensúlyt a függőségekre épülő világban*, fordította Bujdosó István. Budapest: Libri Könyvkiadó.
- Nyíri Kristóf (2006). Konzervatívnak lenni az internet korában. *Információs Társadalom*, 4, 9–17.
- Steigervald Krisztián (2020). *Generációk harca. Hogyan értsük meg egymást?* Budapest: Partvonal Könyvkiadó.
- Steigervald Krisztián (2023). *Generációk harca a figyelemért. Hogyan tanuljunk egymástól, egymásért?* Budapest: Partvonal Könyvkiadó.