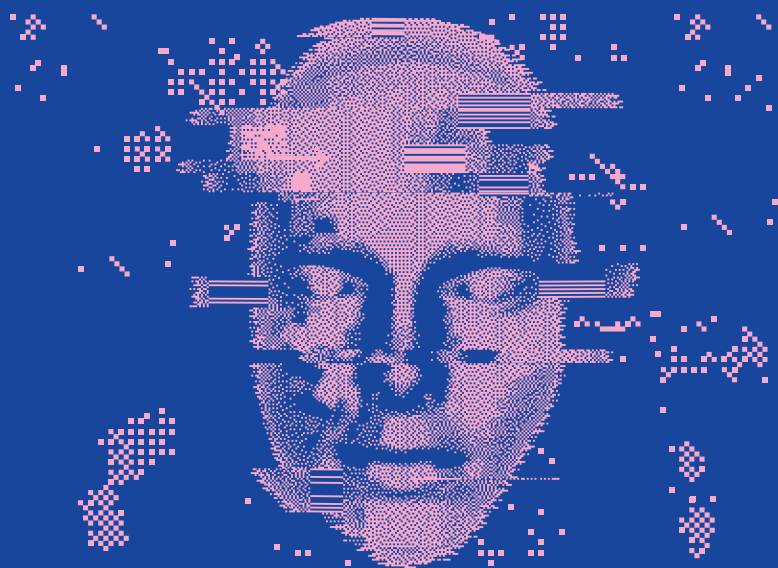


*Mari K. Swingle analizează cu viziune și compasiune
o plagă care ne afectează pe toți: proliferarea malignă
a tehnologiei digitale și influența ei asupra dezvoltării copiilor.*

GABOR MATÉ

Dr. Mari K. Swingle



i-Minds 2.0

Mintea sub influența tehnologiei



Cuprins

Introducere	9
-------------------	---

PARTEA I CUM ȘI DE CE

1. Schimbarea	15
2. Integrare sau intruziune tehnologică?	26
3. Atracția	38
4. Puterea sunetului: istorie și biologie	47
5. Știința biologică. Ce se întâmplă de fapt în creierul nostru?	66
6. Încercuiți. Anxietate în masă	85
7. De la nativi digitali la i-copii	103
8. Povestea undei alfa	114
9. Îngustarea minții	130

PARTEA A II-A PROCES ȘI DEZVOLTARE

10. Despre sisteme și proces	157
------------------------------------	-----

11. Din nou despre biologie: epigenetica și reglarea vestibulară	181
12. De la i-copii la i-creier	197
13. Învățarea, joaca și creșterea și educarea copiilor: nevoi conflictuale într-o lume extrem de agitată	212
14. Socializarea: o joacă de copii	235

PARTEA A III-A

EDUCAȚIE, JOCURI, PUTERE ȘI POLITICĂ

15. Cel bun, cel rău și cel neutru	259
16. Despre jocuri și gaming	279
17. Cel bun, cel rău și cel urât: e-sporturile și afacerea jocurilor video	294
18. Dincolo de iluzii: planificare spațială, învățare arbitrară și abilități de geolocație	311
19. Ieșirea din transă	332
20. i-Tehnologia și domeniul sănătății: grijă sau i-grijă?	348

PARTEA A IV-A

ÎNCREDEREA, REGLEMENTAREA ȘI ECONOMIA ATENȚIEI

21. i-Încrederea și i-confidențialitatea: manipulare socială, economică și politică	365
22. Reglementarea (partea întâi): autoreglementarea și ascensiunea economiei atenției	392

23. Reglementarea (partea a doua): schimbarea taberei și pericolele protecției	401
24. Economia atenției	416
25. Reglementare și siguranță: explorări electromagnetice	428

PARTEA A V-A

RELAȚIILE INTERPERSONALE

26. Comunitate, comunicare, mediere digitală și prietenie	443
27. Sex și sexualitate (partea întâi): jocuri pentru adulți	463
28. Sex și sexualitate (partea a doua): conexiunile cerebrale și dispariția intimității	479
29. Sex și sexualitate (partea a treia): de la copii la vârstnici, comunicare și soluții pentru stilul de viață	491
30. Beneficiarii schimbării	500
31. i-Dependența și i-viața: zorii unei lumi noi	510
32. Momentul de răscruce	526
33. Noi și viitorul nostru	539

EPILOG

Așadar, ce-i de făcut?	552
Note	557
Indice	583

Introducere

În primăvara anului 2018, când am propus editurii ideea *i-Minds 2.0*, ardeam de nerăbdare să dezvolt cartea. Informațiile din prima ediție erau încă valabile și formau o bază solidă, dar aveam mult mai multe de adăugat. Am vrut să aprofundez tot mai pregnantele efecte socioemoționale și cognitive ale i-tehnologiei asupra dezvoltării copiilor și, mai nou, a bebelușilor. Eram intrigată de copiii care preferă telefoanele în locul urșilor și al poneilor de pluș, precum și de posibilitatea ca bebelușii să rostească prima dată „telefon“, și nu „mamă“, „tată“ sau „buni“. Mi-am propus să extind discuția despre subiectul delicat al întâlnirilor romantice, sexului și sexualității... despre expansiunea masivă a lumii jocurilor... despre ceea ce devine rapid o generație uitată, cea a vârstnicilor noștri, și despre cum îi afectează și pe ei tehnologia bazată pe ecrane. Și, desigur, despre politică!

Dar am vrut să merg și mai departe, să explorez *cauzele*: de ce tehnologiile interactive, bazate pe ecrane, au devenit esențiale pentru tot ceea ce facem? Pentru tot ceea ce suntem, la nivel individual, dar și la nivelul popoarelor și al culturii globale? Am vrut să analizez ceea ce este, după părerea mea, o apatie generalizată în plină expansiune, o acceptare oarbă sau resemnată a consumatorilor, un fenomen al schimbării aparent determinat și manipulat de interesele industriei, nu de nevoile sau de cererea noastră.

Sunt tot mai convinsă că suntem conduși de i-tehnologie, care ne dictează cum să gândim, ce idei trebuie să susținem, ce produse să achiziționăm, precum și ce obiecte trebuie să folosim și în ce mod. După toate aparențele, industria de profil ne manipulează pentru

a obține garantat rezultatele dorite de ea. Părinții sunt frustrați din cauza lipsei de control asupra activității copiilor lor – nu doar acasă, ci și la școală. În regiunea în care locuiesc, ca să urmeze programa școlară, elevii de clasa a patra trebuie să folosească tablete, profesorii de liceu trimit e-mailuri și teme pentru acasă la ora 20:00 și chiar la 23:00, iar adolescenții sunt excluși social dacă nu au telefoane mobile sau conturi pe platforme de social media prin care să țină legătura cu colegii lor la orice oră din zi și din noapte.

La aproximativ șase săptămâni după ce am semnat contractul pentru această a doua ediție, a izbucnit scandalul Facebook. Recunosc, urmăream de ceva vreme cazul Cambridge Analytica sau AIQ și eram extrem de îngrijorată de... indiferența societății. Din când în când, apăreau știri minore despre cum ne este încălcată viața privată și despre cum ne sunt colectate, analizate și comercializate datele. Dar, asemenea unei picături de rouă, fără niciun impact real, nimeni nu le acorda prea multă atenție. Oamenii nu conștientizau că, de fapt, este vorba despre un bolovan, ba chiar despre un meteorit uriaș, care are potențialul de a declanșa o undă de șoc sau un tsunami cu efecte devastatoare. De asemenea, nu trebuie să uităm că, între timp, a avut loc ascensiunea economiei bazate pe atragerea atenției în defavoarea economiei bazate pe informație. Am intrat în așa-numita „eră a post-adevărului“, atât de ingenios exploatată la nivel global de către politica americană.

Dar s-a mai schimbat ceva. Am observat că, atunci când țin prelegeri, publicul ascultă și reacționează altfel: din ce în ce mai puțini oameni privesc și ascultă informațiile mele cu scepticism sau uimire. Tot mai mulți încuviințează din cap. Și tot mai mulți – părinți, bunici, parteneri de viață, profesori, elevi, studenți, angajați și publicul neavizat – vor să știe ce pot sau trebuie să facă în legătură cu impactul i-tehnologiei asupra vieții noastre.

Iată, deci, *i-Minds 2.0*. Chiar dacă am ales un stil ușor mai tranșant, am încercat pe cât posibil să păstrez o perspectivă echilibrată. Nu vreau să dau vina exclusiv pe industria de profil, ci să examinez fenomenele sociale mai ample care facilitează o schimbare atât de radicală și de omniprezentă. Răspunzând cererii publicului, obiectivul meu principal nu este să îți spun ce să faci, ci să îți ofer instrumentele necesare – cunoștințe, informații – ca să decizi singur. Da, îți voi oferi

câteva sfaturi – poate chiar și unele comentarii vehemente. Dar, în esență, decizia îți aparține.

Scopul meu? Să reflectăm și să analizăm cu toții. Să ne „revoltăm” nu împotriva industriei i-tehnologiei, ci împotriva propriei noastre acceptări pasive sau a stării de mulțumire, împotriva apatiei noastre vizibile și a sentimentului, a ideii că noi, consumatorii de tehnologie, nu avem de ales. Ba avem! Instrumentele, sistemul, sunt ale noastre și trebuie să le revendicăm pentru a le folosi așa cum dorim.

Lectură plăcută!

PARTEA I

Cum și de ce

CAPITOLUL 1

Schimbarea

Cum a început totul: transformarea societală

De-a lungul istoriei, fiecare epocă a fost marcată de o inovație care a remodelat societatea, influențând modul în care gândim, acționăm și interacționăm la nivel individual, comunitar și cultural. La început, inovațiile sunt primite cu entuziasm, dar, odată ce schimbările devin evidente, unii își pun întrebarea dacă nu cumva pierderile depășesc avantajele. Mass-media digitală se află acum într-un astfel de punct de cotitură.

De mai bine de două decenii, telefoanele mobile, computerele personale și internetul s-au contopit cu cultura globală și au format i-cultura – adoptată cu entuziasm de mulți, respinsă de unii, dar influențând pe toată lumea. Deși schimbarea a fost în mare parte benefică, după câteva decenii de integrare, devin vizibile și efectele negative. Epoca digitală își dezvăluie acum partea întunecată.

Fie din naivitate, fie din refuzul de a vedea realitatea, fie din sentimentul de neputință sau de complacere în fața industriei, influențele negative ale mass-mediei digitale, ale i-mediei, continuă să se amplifice. Dacă, inițial, au fost acceptate fără rezerve de educatori și profesori, de mediul de afaceri, de părinți și parteneri de viață, acum, tot mai mulți dintre noi ne întrebăm unde s-a greșit. Și cum s-a ajuns aici... și încă atât de repede. Cartea de față își propune să analizeze aceste transformări și, în mod ideal, să ofere un cadru de reflecție asupra aspectelor erei digitale pe care trebuie să le acceptăm, să le respingem fără ezitare sau să le dezbatem chiar acum.

Ne aflăm într-o perioadă de introspecție, iar eu cred atât în reflecție, cât și în dezbateri. Din păcate, dezbateri este deturnată deseori de conflictele dintre generații – o prăpastie în care cei mai în vârstă se plâng că tinerii devin tot mai proști, mai nepoliticoși și mai dependenți de tehnologia bazată pe ecrane, adică de i-tehnologie, în detrimentul interacțiunilor directe. De cealaltă parte, tinerii, ca toate generațiile dinaintea lor, îi consideră pe cei mai în vârstă – care au trăit înaintea i-tehnologiei – ignoranți în privința progresului, critici, intruzivi și sâcâitori, fiind de părere că ar trebui să înceteze să le dea lecții și să accepte realitatea prezentului. În plus, se pare că în acest moment a apărut și o a treia generație, situată între cei care au cunoscut o lume funcțională fără i-tehnologie și cei care nu au trăit fără ea. Noua generație a ajuns la maturitate, și nu doar că privește lumea diferit, ci și funcționează diferit. Avem, așadar, trei viziuni distincte despre rolul pe care tehnologia ar trebui să îl joace în viețile noastre, și fiecare vine cu propriile sale argumente.

Din păcate, fiind atât de absorbiți de diferențele dintre noi, risăm să pierdem din vedere esențialul. Ținând cu înverșunare la propriile noastre convingeri, s-ar putea să nu observăm nuanțele: schimbările, fie subtile, fie evidente, care afectează comportamentul uman și funcționarea creierului, ne transformă inevitabil pe toți și remodelează lumea în care trăim. Datoria noastră, față de noi înșine și față de generațiile viitoare, este să deschidem ochii, să privim dincolo de ceea ce credem că știm și să analizăm schimbarea în timp real, înarmându-ne cu înțelegerea a ceea ce suntem și a ceea ce ne dorim să devenim în această nouă și, da, fascinantă lume guvernată de i-tehnologie.

Și, acum, să privim partea întunecată a sa.

Primele semne ale problemei

În anii 1990 și la începutul anilor 2000, un grup restrâns de cercetători și specialiști din domeniul sănătății a început să observe în mod sistematic apariția unui nou set de probleme și practici nesănătoase asociate cu utilizarea excesivă a i-tehnologiilor, așa cum le numim astăzi, adică a tehnologiilor bazate pe ecran. La scurt timp după aceea, efectele au fost confirmate, în special în domenii precum sexualitatea,

socializarea, educația și dezvoltarea independenței. În rândul copiilor, adolescenților și tinerilor, utilizarea excesivă a mass-mediei digitale este în prezent puternic corelată cu anumite dificultăți de învățare, cu dereglări emoționale și tulburări de comportament. La adulți, acest fenomen este strâns asociat cu anxietatea, depresia, disfuncțiile și deviațiile sexuale, insomnia, izolarea socială, relațiile de cuplu deficitare, conflictele maritale și scăderea performanței profesionale. Pe plan medical, se observă, de asemenea, corelații îngrijorătoare între utilizarea excesivă a ecranelor și dezvoltarea emoțională și cognitivă a copiilor foarte mici. Atașamentul este afectat profund și apar noi forme de anxietate. Există, de asemenea, transformări și tulburări de personalitate foarte recente și încă nedenumite, direct legate de utilizarea ecranului, afecțiuni complet necunoscute în era pre-i-tehnologie.

Să deschidem ochii

La începutul anilor 2000, când am început să cercetez problema în profunzime, am vrut să cred că, la nivelul culturii globale, suntem mai înțelepți, că am învățat din greșelile trecutului, că am depășit faza în care pășim orbește pe căile inovației fără să ridicăm privirea și să examinăm potențialul impact negativ. Se pare însă că presiunea din partea industriei și fascinația noastră pentru așa-numitul „progres” sunt pur și simplu prea puternice. Spre deosebire de consumul excesiv sau abuzul de substanțe, cum ar fi alcoolul, alimentele sau drogurile, pentru mulți, efectele utilizării excesive a i-tehnologiei sunt rareori considerate un factor agravant, și cu atât mai puțin cauzal, al anumitor afecțiuni, stări sau conflicte.

Acestea fiind spuse, i-tehnologia nu va dispărea prea curând, iar efectele ei nu sunt în întregime negative. i-Tehnologia nu este nocivă prin natura sa. Și nu voi susține acest lucru în carte, nici pe departe. Numai că roadele oferite de internet și de celelalte medii digitale se pot întoarce împotriva noastră. Totul ține de modul în care le folosim, de modul cum interacționăm și depindem de ele, în raport cu lumea „reală” și cu relațiile concrete din cadrul ei.

Întrebările pe care trebuie să ni le punem nu vizează beneficiile tehnologiilor, fiindcă acestea sunt evidente, ci aspectele înlocuite sau

eliminate de noile tehnologii: tehnologiile mai vechi, anumite comportamente, abilități, relații, sentimente de compasiune, valori, tipuri de personalități și de inteligență. Este momentul să ne extindem perspectiva uitându-ne la efectele mai ample ale i-tehnologiei asupra tuturor domeniilor vieții cotidiene. Este momentul să ne întrebăm ce facilitează cu adevărat i-media. De asemenea, este momentul să analizăm implicațiile politice.

În această carte

Cartea de față este scrisă din perspectivă terapeutică. Fiind medic practician, am fundamentat *i-Minds 2.0* pe experiența mea clinică, pe modul în care i-media afectează copiii, partenerii de viață, familia, învățarea. Și lista poate continua.

Combinând schimbările societale de amploare cu istoria, cercetările și datele concrete, precum și cu teoria dezvoltării, studiile despre funcționarea creierului și tulburările mintale, reflecțiile profesionale, literatura de larg consum, informațiile din mass-media și observațiile din practica medicală, voi ilustra modul în care mediul ne modelează gândirea și procesarea și, în esență, întreaga noastră funcționare.

Voi analiza microculturile, cum ar fi mediul liceal și fenomenul de bullying, cercurile de parenting și întâlnirile romantice, precum și schimbările la nivel macrocultural care afectează politica locală și mondială, piața muncii, publicitatea, sexualitatea, sănătatea mintală, învățarea, jocul, procesul creativ, atașamentul și dezvoltarea propriu-zisă. Voi explora creșterea apatiei și a hiperexcitabilității maselor asociată cu utilizarea excesivă a i-tehnologiei. De asemenea, voi explora manifestarea extremă, un nou fenomen în creștere, care amenință să devină dependența secolului al XXI-lea, denumită inițial „dependență de internet” (DI), „dependență digitală”, „i-dependență” și, acum, „dependență de ecran”.

Este, cred, momentul potrivit să introducem terminologia specifică domeniului. Termenii de specialitate evoluează la fel de repede ca o generație de telefoane inteligente, dacă nu chiar mai repede. Până în momentul publicării acestei cărți, vor apărea, foarte probabil, termeni noi. Deocamdată, însă, toți termenii au desemnat același

concept: *tehnologie digitală, i-tehnologie, i-tech, i-media, tehnologie cu ecran, tehnologie bazată pe ecran* și, mai recent, *tehnologie wireless*. Lista rămâne deschisă. Toți acești termeni sunt sinonimi și se referă la orice formă de tehnologie interactivă, incluzând toate tehnologiile wireless și excluzând tehnologiile analogice. Acesta este al doilea aspect important. Apple nu deține și nici nu a inventat „i”-ul. În funcție de context și de interlocutor, „i”-ul poate desemna fie interactivitatea, fie internetul (și, în prezent, produsele Apple). În dependența de internet (DI), „i”-ul face referire la internet. În i-tehnologie, „i”-ul semnifică interactivitatea. Nu este un detaliu extrem de important, dar are o anumită relevanță din perspectivă istorică. În scurt timp, voi prezenta diferența dintre e-ecrane și i-ecrane, dar cel mai bine ar fi să abordez acest subiect în contextul potrivit.

Pentru moment, i-fenomenul va fi analizat din trei unghiuri diferite, dar complementare. Mai întâi, voi explora impactul general al tehnologiei asupra noastră, indiferent de vârstă, gen, cultură sau convingeri. Apoi, voi identifica particularitățile fiecărei generații, ținând cont nu doar de vârsta biologică, ci și de modul în care acestea au asimilat noile tehnologii. În final, voi analiza efectele mass-mediei digitale asupra nivelului de imersiune, respectiv de ce – mai exact, „de ce” și „cum” – unii dintre noi utilizează aceste instrumente, fie incluzând, fie excluzând alte activități sau relații.

Pentru cititorii cu înclinații spre știință sau cercetare, am inclus detalii suplimentare în secțiunile intitulate „Colțul științific”. Acestea pot fi consultate de cei interesați sau pot fi ignorate, fără ca decizia să afecteze înțelegerea textului în ansamblu. În plus, pe parcursul cărții, voi explica și unele noțiuni mai puțin familiare și voi evidenția anumite puncte-cheie. Nu vor lipsi nici secțiunile intitulate „Știi că...”, unde voi prezenta informații conexe interesante, dar care nu sunt esențiale pentru conținutul principal al cărții.

Pe parcursul cărții, voi oferi, din loc în loc, sugestii practice: soluții, alternative și acțiuni concrete pe care le poți lua în considerare dacă te regăsești în situațiile și scenariile descrise. Scopul meu este să educ, asigurându-mă că i-tehnologia rămâne un complement solid pentru tot ceea ce suntem, fiind integrată, dar fără să înlocuiască elementul uman în gândire și dezvoltare, muncă, industrie, educație, socializare și joacă – în esență, în viață!

Viața înaintea i-tehnologiei și marile începuturi

Schimbări subtile de comportament

Dar, mai întâi, cum a început totul?

World Wide Web, cum s-a numit la început, a fost o inovație științifică pe care, odată integrată în viața de zi cu zi, oamenii au considerat-o un factor de schimbare a lumii exclusiv în bine. Dezvoltată inițial în scopuri militare (ca experiment al Războiului Rece), tehnologia a fost adoptată ulterior de universitățile americane și, în cele din urmă, lansată de CERN în Elveția.¹

Într-adevăr, la începuturi, a fost un lucru cât se poate de pozitiv. După ce s-a răspândit în comunitățile academice, la începutul anilor 1990, a devenit instrumentul ideal pentru cercetare și studiu.² Nu mai trebuia să ții cont de programul bibliotecii sau să te deplasezi până acolo doar ca să descoperi că altcineva împrumutase cartea sau articolul de care aveai nevoie. În plus, era și un mijloc excelent de comunicare internațională. Adio, probleme tehnice sau facturi telefonice uriașe. Din acel moment, puteai să-i vezi, nu doar să vorbești cu cei dragi când erai plecat de acasă. A transformat radical un stil de viață care (pentru cei trecuți de 50 de ani) se demoda de la o zi la alta.

Webul, cum a fost denumit imediat, era o formă de comunicare extrem de nouă și de eficientă, fiind accesibilă gratuit, din aproape orice loc, prin intermediul unui PC conectat la o linie telefonică – da, acele cabluri vechi, albe, apoi albastre, prinse în perete. În anii 1990, mulți dintre noi aveau și foloseau e-mailul și, mai târziu, serviciile de mesagerie finanțate de universități, acestea reprezentând cele mai eficiente mijloace de comunicare la acea vreme, cu mult înainte ca telefoanele mobile să devină accesibile și populare.

În scurt timp, însă, a devenit clar că internetul poate schimba comportamentul „local”. În perioada studiilor universitare, am observat cum prietenii mei au început să-și exprime gândurile prin e-mail. Discuțiile pe care le purtam altădată la o cafea sau la o bere s-au transformat în monologuri scrise, trimise prin intermediul computerului. Deși, la început, a fost amuzant, câțiva dintre noi, inclusiv eu, am observat reducerea interacțiunii sociale directe și am simțit că lipsește ceva. Fără să înțeleg pe deplin atunci, am conștientizat vag

că se dezvoltă un gol. Personal, îmi lipsea recompensa sau plăcerea interacțiunii sociale față în față.

Ulterior, unii dintre noi au devenit absorbiți de aceste dialoguri ample prin e-mail, alții, mai puțin, preferând încă întâlnirile săptămânale. O mică și, pe atunci, greu de observat diviziune a comportamentelor sociale și, prin urmare, a grupurilor sociale a apărut în cadrul restrânsei noastre rețele universitare.

Privind în urmă, este limpede că experiența mea la masterat la mijlocul anilor 1990 nu a fost unică. În scurt timp, au apărut primele relatări anecdotice despre schimbările reale ale comportamentului social sub impactul internetului. O întâmplare amuzantă care circula pe atunci descria un grup de studenți internaționali surprinși într-un cămin distrându-se și comunicând fiecare cu propriul PC în loc să interacționeze direct. La momentul respectiv, acest comportament ni se părea straniu, și de aici amuzamentul stârnit de poveste. De ce ar fi ales cineva să se joace pe calculator sau să comunice cu alți oameni din străinătate când avea prieteni și companie în imediata sa vecinătate? Finalul poveștii avea, pentru acea vreme, o răsturnare de situație surprinzătoare, aparent perfectă. De fapt, studenții socializau unii cu ceilalți. Nu vorbeau cu prieteni din alte țări, ci între ei, prin intermediul computerului, aflați toți în aceeași încăpere.

La acea vreme, comportamentul lor a stârnit mirarea, dar a fost, în general, pus pe seama atracției firești față de ineditul oferit de noul mediu. Nu ne-am dat însă seama și nimeni nu și-a putut imagina că era un semn prevestitor pentru ceea ce avea să urmeze. Astăzi, la doar o generație distanță, acest comportament nu mai este deloc surprinzător: interfața digitală a devenit principalul mod de comunicare pentru toți tinerii și pentru majoritatea adulților sub 60 de ani.

De la subtil la extrem:

primele semne ale utilizării problematice

Dincolo de aspectele amuzante, s-a constatat de la bun început că un consum ridicat de internet poate avea consecințe negative serioase.³ Asemenea observației mele din timpul masteratului despre diviziunea socială, s-a constatat că, deși părea să încurajeze comunicarea și interacțiunile, internetul îi determină pe unii să evite

contactul social și să se izoleze în loc să faciliteze formarea unor rețele sociale extinse.

În mod similar, în mediul de învățământ, s-a observat că instrumentul ideal pentru cercetare și studiu afecta negativ performanța școlară și prezența la cursuri. Elevii și studenții chiuleau de la ore și predau referatele cu întârziere, după ce stăteau noaptea târziu ca să se joace sau să se „documenteze” pe internet. Pentru anumiți oameni, timpul alocat anterior muncii, școlii, treburilor casnice sau interacțiunii cu familia, prietenii și colegii a început să fie dedicat utilizării internetului – în detrimentul altor activități și interacțiuni.

Mediul dădea semne că avea potențialul de a produce exact efectul opus celui dorit: să restrângă, în loc să extindă, domeniul socializării, al muncii, al educației și al eficienței în general. Unii specialiști au început să se întrebe dacă această formă de utilizare excesivă a internetului are sau nu caracteristicile unei dependențe.^{4,5,6,7,8} În prezent, după mai bine de 25 de ani, știm clar că răspunsul la întrebarea lor este afirmativ. Ca la orice formă de dependență, unele forme de exces sunt categorice, în alb și negru. Dar cum rămâne cu proverbialele nuanțe de gri sau, mai bine zis, pestrițe? Cum și când are loc tranziția de la un comportament pozitiv la unul negativ sau de la un comportament neutru la unul distructiv? De asemenea, când ar trebui să ne adaptăm? Când un comportament este pur contextual? Când schimbarea propriu-zisă este doar un semn al schimbării vremurilor?

O mai bună conștientizare a impactului

O metodă eficientă de a analiza influența actuală este să învățăm din trecut. Gândește-te la apariția și, mai ales, la asimilarea unor mari inovații din secolul trecut, cum ar fi telefonul, televizorul, automobilul sau avionul. Fiecare a adus beneficii semnificative, dar și schimbări discutabile. Automobilul este exemplul perfect: avantajele sale sunt evidente și numeroase. Dar și dezavantajele, precum impactul ecologic și contribuția la sedentarism și obezitate, sunt bine cunoscute. Ce se întâmplă însă cu influențele mai subtile, care modelează treptat, în bine sau în rău, o cultură întreagă? De exemplu, puțini dintre noi se gândesc la modul în care automobilul a influențat felul în care ne organizăm timpul și percepem distanțele de călătorie.

O ilustrare clară a rolului central al automobilului în schimbările sociale de amploare este apariția suburbiilor. În a doua jumătate a secolului al XX-lea, automobilul a fost promovat ca un instrument care oferă posibilitatea achiziției unei locuințe de familie la prețuri accesibile, la o distanță convenabilă de agitația orașului. Noua formă de transport personal a devenit simbolul visului nord-american: cartiere liniștite, copii jucându-se pe străzi, rufe curate fluturând în aerul proaspăt al grădinilor spațioase.

Însă, după mai puțin de 30 de ani, acest vis s-a transformat pentru mulți în coșmarul navei zilnice de o oră și jumătate: 3 ore pe zi dus-întors, 15 ore pe săptămână, timp pierdut din cauza mijlocului de transport care, inițial, a făcut posibil acest vis.

Acest timp furat a ajuns să fie acceptat de mulți ca un lucru firesc. Ne conformăm unei metode care ne îndepărtează de familie și de prieteni, reducând timpul personal și cel de relaxare. A devenit o obișnuință să parcurgem distanțe tot mai mari ca să ducem copiii la școală, la antrenamentele de fotbal sau la locurile de joacă. Pe lângă influența tehnologiei bazate pe ecrane, un alt motiv pentru care copiii nu mai ies spontan la joacă este simplul fapt că prietenii lor locuiesc prea departe de ei.

Și roata continuă să se învârtă: orele pierdute zilnic în trafic au creat percepția că trebuie să cumpărăm și să consumăm fast-food, alimente congelate, supe la conservă (și tot felul de alimente procesate și gata preparate), fiindcă nimeni nu mai are timp sau energie să-și gătească și cu atât mai puțin să gătească pentru alții. Convingerea că fiecare nucleu familial are nevoie acum de două mașini a dus, în încercarea de a susține acest stil de viață, la acumularea de datorii, presiuni financiare și mai multe ore de muncă. Suntem foarte, foarte departe de o călătorie liniștită spre serviciu și de o plimbare lejeră într-o după-amiază de duminică.

Conectarea la tehnologie

De asemenea, era digitală a pătruns treptat în viețile noastre. PC-ul, apoi laptopul, e-mailul și telefonul mobil au fost considerate inițial soluții salvatoare: instrumente care promiteau să revoluționeze mediul de lucru global, eliminând limitările logistice și sporind eficiența

comunicării. Aceste tehnologii promiteau să ne elibereze de obligația de a merge la birou și să reducă distanțele prin intermediul timpului virtual.

Așa a și fost, dar, la fel ca în cazul automobilului, binecuvântarea mediului digital s-a transformat într-un blestem. Accesibilitatea universală, atât din punct de vedere spațial, cât și temporal, pe care am acceptat-o inițial, a ajuns să ne invadeze sistematic toate aspectele vieții. Acum, suntem mereu „disponibili“, în toate rolurile noastre: ca angajatori, angajați, politicieni, profesori, părinți, parteneri de viață, copii sau îndrăgostiți. Mulți dintre noi nu mai pot sau nu mai știu să se elibereze de „accesibilitate“ și de agitația constantă a lumii din jur.

Dar ce efect a avut acest proces asupra creierului?

Răspunsul scurt este că s-a produs o accelerare a activității creierului, dar nu într-un mod benefic, ci într-un mod suprastimulat. Reacția noastră neurofiziologică sau adaptarea funcțională la era digitală se manifestă printr-o stare crescută de excitație, cu toate consecințele negative care decurg de aici. Care sunt consecințele? Simplu spus, stările intense de excitație vin la pachet cu o capacitate redusă de a ne calma singuri. În plus, ele sunt asociate cu o scădere a capacității de a ne stimula și a ne distra în mod independent, inclusiv o capacitate redusă de a observa, de a integra informații și de a fi creativi. În esență, suntem mai puțin capabili să ne menținem concentrarea asupra stării normale, de bază, incluzând aici stările de observație, contemplare și tranzițiile din care se nasc ideile – ceea ce mulți tineri sub 20 de ani consideră acum un gol, invocând plictiseala.

În prezent, suntem mai agitați dacă nu suntem stimulați de factori externi; simțim constant nevoia să fim ocupați, distrați. De asemenea, ne este mult mai greu să ne liniștim, să atingem starea de repaus, de satisfacție și să avem un somn cu adevărat odihnitor.

Implicațiile acestui proces sunt vaste. Schimbările stării creierului afectează la nivel biologic și cultural învățarea, socializarea, recreerea, relațiile de cuplu, creșterea copiilor și creativitatea – practic, toți factorii care definesc societatea și cultura. Procesele neurofiziologice responsabile de reglarea dispoziției și a comportamentului se dereglează. Rezultatul este o schimbare masivă la nivel comportamental, biologic și, implicit, cultural. Dacă plasăm această situație pe harta tulburărilor și a patologiilor, observăm că utilizarea excesivă a mediilor digitale are

o legătură directă cu tulburarea de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD), cu tulburările din spectrul autist și cu aproape toate formele de dereglare a stării de spirit, inclusiv anxietatea, depresia, dificultățile de gestionare a furiei, alte tipuri de dependență, insomnia, toate comportamentele din spectrul obsesiv-compulsiv și, mai nou, chiar și distorsiunile și tulburările de personalitate.

Însă, dincolo de aspectele patologice, toți oamenii funcționează în prezent la turații mult mai mari și, prin urmare, au nevoie de niveluri de stimulare din ce în ce mai ridicate nu doar pentru a-și păstra interesul față de viață, ci și pentru a se implica activ în ea.

O lectură obligatorie pentru oricine dorește să trăiască și să aibă relații sociale bune într-o societate care ne îndepărtează atât unii de alții, cât și de natură și care ne alienează făcându-ne dependenți de ecrane.

JON COOKSEY

Copilul tău începe de mic să interacționeze cu tehnologia. Pare că devine tot mai priceput. Petrece din ce în ce mai mult timp butonând telefonul sau jucându-se pe calculator. Viitorul lui este luminos. Dar, brusc, constăți că nu mai poate comunica firesc nici cu tine, nici cu ceilalți copii. E deja „digitalizat“. Dacă-l scoți din mediul virtual, devine furios. Dacă-l lași acolo, intră în depresie. Cu un creier suprastimulat, nu mai poate face distincția dintre realitate și ficțiune. Nici n-a apucat bine să facă primii pași spre o dezvoltare biologică normală, că deja este epuizat.

Probabil nu ești deloc conștient de toate acestea sau nu le acorzi atenția necesară – fie dintr-un sentiment de neputință în fața evoluției tehnologice, fie din cauză că tu însuși ești prins în plasa mass-mediei digitale. Dr. Mari K. Swingle te invită la introspecție și, în plus, la o dezbatere despre ceea ce ne oferă și ceea ce ne fură tehnologia.



argument

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-2310-8



9 786064 423108