

Tehnologija je etično sicer nevtralna, saj ni ne dobra ne slaba. Pomembno je, kako in kdaj jo uporabljamo.

(ameriški antropolog Bryan Pfaffenberger)

POVEZANI, A VSE BOLJ SAMI?

PIŠE: NEŽA MREVLJE

Družina na kosilu na vrtu enega od lokalov na obrobju mesta. Med tem ko čakajo na postrežbo, petnajstletna Klara brska po spletu, na pametnem telefonu komentira na družbenih omrežjih, objavi fotografijo, kje in s kom je, ter hkrati prek sporočil komunicira s prijatelji na drugem koncu mesta ali celo sveta. Dvanajstletni Rok spremlja nekaj na ekranu tabličnega računalnika in občasno »spusti« nerazumljiv vzklik. Med tem njun oče na glas pripoveduje o bizarnosti, ki jo je našel na spletu, pokaže jo na svojem telefonu. Nihče od članov omizja mu ne posveča pozornosti. Mama, obrnjena stran od mize, odgovarja na službena sporočila po elektronski pošti in se sama pri sebi nekaj jezi.

Vam je opisana situacija blizu? Je to naš vsakdan? Ponazarja namreč, kako smo se z uporabo pametnih telefonov in drugih vmesnikov znašli v različnih pasteh in čereh sodobnega komuniciranja in interakcij. Govori o preobrazbah naših socialnih življenj, izzvanih s povezanostjo z napravami in medmrežjem, s čimer pa se nam lahko odmika prav fizičnost, v kateri smo. Tako se nam lahko zgodi, da na pomolu prej kot v morje zremo v telefonski zaslon. Ali se zdi, da je dogajanje na družbenem omrežju privlačnejše kot druženje s člani družine ali s prijatelji, ki sedijo zraven nas. Tako se nam v iskanju virtualne komunikacije lahko izmika tista, ki sicer poteka iz oči v oči.

Nujnost?

Digitalni svet in uporaba novih tehnologij sta že nekaj časa neobhodni del našega vsakdana, tako delovnega kot osebnega. Mlajše generacije se sveta brez spleta, pametnih telefonov in računalnikov niti ne spominjajo, še mlajše ga niti ne poznajo. Uporaba komunikacijskih in informacijskih tehnologij je postala skorajda nujna zato, da smo lahko enakovredni in kompetentni del družbe. Z novimi tehnologijami, mrežami, napravami

in digitalnimi praksami smo vse bolj prepleteni. »Tehnologije sicer niso nič novega v človeških življenjih, od nekdaj smo jih uporabljali. Z njimi živimo in so naši podaljški. Lahko fizični, v zadnjem času pa vse bolj tudi digitalni podaljški našega uma,« pojasnjuje antropolog Dan Podjed, ki se ukvarja z odnosom med tehnologijo in človekom. V primeru zadnjih govorimo torej o sodobnih napravah in pripomočkih, ki nam pomagajo pri dogovarjanju za sestanke, učenju,

delu, dostopanju do informacij in so naša komunikacijska orodja ter del prostočasnih dejavnosti. Bivamo v svetu, v katerem je digitalna resničnost postala globalna kultura, kar pa ima vrsto posledic na različnih področjih našega vsakdana. Vpliva na preobrazbe razumevanj temeljnih kategorij, kot so telo, čas, prostor, identiteta, način življenja in sobivanja z drugimi. S pojavom digitalnega sveta se je razširilo naše dožemanje življenja, komunikacije in zasebnosti.



Prostora brez digitalnih tehnologij danes skoraj ne moremo več najti, lahko pa si še vedno vzamemo čas zase, ko tehnologij ne uporabljamo.

Za zdravje

Pametni telefoni in druge tovrstne naprave pa nam niso prinesle le novih možnosti za komuniciranje in interakcijo, temveč tehnologija spreminja tudi naše telo. Kolikokrat se sočasno znajdemo s pogledom, usmerjenim v komunikacijsko napravo in s premikajočim se palcem, s katerim se podimo po zaslonu pametnega telefona? Na tak in podobne načine telesa nismo uporabljali še pred desetletjem. Z novo tehnologijo smo tako usvojili tudi nove telesne tehnike. Prav tako smo se tudi zasedeli, vendar pa imajo lahko prav ta orodja in njihove sodobne možnosti tudi ravno nasprotno učinke. Tehnologija nas namreč lahko spravi v gibanje, prav tako usmeri k bolj zdravemu življenju.

Podobno kot preobilica igrač pri otroku zatre njegove ambicije, rast in svežino, tudi preobilje informacij, ki jih pridobivamo prek mobilnih telefonov in spleta, povzroči odraslim.

Razpršenost, ko imamo na računalniku odprtih več oken hkrati, lahko pri najstnikih, ki še nimajo zgrajene osebnosti, povzroči, da ne znajo izluščiti bistva, ki koristi njihovemu življenju.



FOTO: OSEBNI ARHIV

Miha Kramli, družinski terapevt in terapevt za zasvojenosti meni, da ni potrebe, da ima otrok pred 15. letom lasten računalnik, mobilni telefon in tablico. Lahko jih uporablja, vendar z vednostjo odraslih.

Nevidni za svet?

Biti priključen na omrežje je postalo ključno. Pred obdobjem spleta je veljalo, da se tisto, česar ni v medijih, ni zgodilo. Danes je ta premisa drugačna in zdi se, da si neviden, če na spletu ne obstajaš. Soočeni smo z digitalizirano resničnostjo, kjer je ločevanje med fizično in digitalno realnostjo skorajda nemogoče. »Če smo nekoč ločnico med virtualnim in resničnim razumeli, kot da svet ni eden, temveč sta dva, je to danes drugače. Dogaja se preobrat, saj je digitalni svet postal vsaj tako resničen kot fizični. Vse, kar se nam zgodi, pokažemo tudi na Facebooku ali na katerem drugem omrežju, čeprav je fizični obstoj še vedno bistvo našega življenja,« meni Podjed. Svetova tako nista dva, temveč je eden.

Digitalni domorodci

Virtualnost pa je jezik, s katerim se mora soočiti predvsem starejša generacija, ki je živela še v preddigitalni paradigmi, v kateri so veljali še povsem drugačni komunikacijski vzorci. Za nami so generacije, ki so že prišle v ta povezan analogno-digitalni svet in za katere je to okolje domače,

s tem pa tudi digitalna in fizična identiteta, ki se spajata v eno, razširjeno. Digitalni domorodci so tako mladi, ki s tehnologijami odraščajo in jih uporabljajo veliko bolj intuitivno kot starejši. »Pred nami je nov svet, ki se ga starejši lahko bojijo, mladim pa moramo pomagati, da jim bo digitalna tehnologija v korist,« poudarja Miha Kramli, družinski terapevt in terapevt za zasvojenosti.

Pozorni pri odvisnosti

Nove tehnologije so zelo dobre, saj marsikaj omogočajo in olajšajo ter izboljšujejo kakovost življenja in dela. Kot delovni pripomočki lahko zagotavljajo večjo natančnost, hitrost in zahtevajo manj truda. Vendar je problem, kadar jih zlorabimo in postanemo od njih odvisni, opozarja terapevt. Ko jih uporabljamo za intelektualno rast ali kot delovno orodje, nas to osebno ne poškoduje, drugo pa je, če se k njim zatekamo tudi v namene tolažbe in če predstavljajo nadomeščanje našega siceršnjega družabnega življenja.

Pristni stiki

»Mlade je potrebno naučiti,



da se moramo s pomembnimi osebami v življenju družiti tudi v živo in ne le prek Facebooka, se pogovarjati, obiskovati in podobno. Komunikacija prek omrežij in digitalnih naprav ne more biti temeljna, saj lahko v nasprotnem pristna čustvena stanja, kot so bližina, empatija, strast in drugo, počasi usihajo. Seveda pa so socialna omrežja zelo dobrodošla za službene namene in za lažje komuniciranje z ljudmi na drugih celinah,« pojasnjuje Kramli.

Antropolog Podjed to misel dopolni: »Novih tehnologij se pogosto bojimo in o njih govorimo kritično, a hkrati pozabimo, da jih lahko izkoristimo v dobro ali slabo.« Ameriški antropolog Bryan Pfaffenberger je zapisal, da je tehnologija etično sicer nevtralna, saj ni ne dobra ne slaba; pomembno je, kako jo uporabljamo in na kakšen način se pojavlja v različnih kontekstih. Torej se ob tem postavlja tudi vprašanje, kaj in koliko nam nova tehnologija omogoča in od kje naprej nas onemogoča.

Vedno bolj izolirani ...

Koraki nazaj niso možni. Izzivi, ki jih pred nas postavlja digitalizirana

realnost, so tako spremembe. Navajeni in priučeni smo različnih vzorcev obnašanja, s pojavom digitalnega sveta pa so se razširili tudi ti. Naučiti se moramo uravnati svoje ravnanje v neštetihih novih situacijah.

»Tehnologije, kot so splet, računalniki in telefoni, nas res povezujejo, vendar nas hkrati tudi oddaljujejo. Ne moremo se namreč poglobiti v posamezna razmerja, saj jih moramo vzdrževati na tisoče, ki jih ves čas vzpostavljamo. Nenehno moramo biti vpeti v široko mrežo. To je obremenjujoče. Zaradi sredstev, ki nam pomagajo komunicirati, smo resda vedno bolj povezani, a hkrati tudi vedno bolj izolirani, sami,« podčrtuje Dan Podjed. To je zelo opazno že v povsem vsakdanjih situacijah, ko s kom sedimo na kavi ali kosilu, dodaja.

... in brez opravičila

Po določenem času namreč lahko sogovornik začne gledati v telefon. »Zakaj to naredi? Ni problem v tem, da je pogovor dolgočasen, le navajeni smo, da vzporedno poteka več interakcij,« še ponazori. Tako bomo morali tudi v teh situacijah

Antropolog **Dan Podjed**, ki se ukvarja z odnosom med tehnologijo in človekom: »Prevzeti bomo morali nove oblike vedenja, ne nazadnje tudi kategorije vljudnega in nevljudnega. Prav tako, ko se opravičimo, kadar nekomu stopimo na nogo, bi moralo veljati tudi za uporabo mobilnih telefonov v družbi. Opravičilo!«

prevzeti nove oblike vedenja, ne nazadnje tudi kategorije vljudnega in nevljudnega. Antropolog tako navede primer, ko se opravičimo, kadar nekomu stopimo na nogo, in nekaj podobnega bi moralo veljati tudi za uporabo mobilnih telefonov v družbi.«

»Nedigitalni« dnevi

Paradigem, ki so se pojavile v digitalni dobi, se je tako treba lotevati z novimi, za kar pa je nujna refleksija, intelektualna radovednost, prožnost duha, ne nazadnje pa tudi dodatni dogovori. Vendar ne samo to, ampak tudi nove prakse, ki jih še nismo usvojili. Antropolog tako poda primer Francije, kjer so nedavno uvedli »pravico do odklopa« od službe. Zakon tako prepoveduje pošiljanje službene elektronske pošte izven delovnega časa. Navede tudi opis družine iz knjige Willama Powersa z naslovom *Hamlet's BlackBerry*, ki je načrtno uvedla sobote in nedelje brez povezave z digitalnim svetom. »Prostora brez digitalnih tehnologij danes skoraj ne moremo več najti, lahko pa si še vedno vzamemo čas zase, ko tehnologij ne uporabljamo,« meni Podjed.

»Nove tehnologije, pametni telefoni, nam to omogočajo. Sicer je res, da je vsak telefon tudi sledilna naprava, vendar ima lahko tudi veliko pozitivnih učinkov in spodbuja bolj zdrav način življenja. Tako s pomočjo tehnologij nismo nujno bolj pasivni, temveč celo bolj aktivni,« je prepričan Dan Podjed. Različne tovrstne aplikacije že obstajajo. Antropolog je na primer v sodelovanju z inženirji in drugimi raziskovalci razvil aplikacijo za pametne telefone 1, 2, 3 Ljubljana. Ta spodbuja zdrav način življenja in prispeva k zmanjševanju vpliva prometa na okolje. Uporabniku pokaže, koliko je v zadnjem dnevu, tednu in letu hodil, tekel, kolesaril, uporabljal javni prevoz ali se vozil z avtomobilom. Gibanje in trajnostno mobilnost pa spodbuja z individualnimi in skupinskimi akcijami. Pri zadnjih se vsi uporabniki v mestu skupaj potegujejo za nagrado. Prav ta skupinski vidik je pomemben, ker spodbuja sodelovanje, povezovanje in zavedanje, da pri vzpostavljanju sprememb nismo sami. Z raziskavami v Ljubljani, Beogradu, Budimpešti in Newcastlu so namreč ugotovili, da so aplikacije, ki spodbujajo k spreminjanju življenja na individualni ravni, le kratkotrajno učinkovite, saj se nikomur ne zavežemo. Če se pridružimo skupini in v njej tako sodelujemo kot tekmujemo, pa je rezultat lahko drugačen. »Že med razvojem tehnologije moramo imeti v mislih tudi skupnost, ki jo bomo zgradili, namesto da z njo posameznike odtujujemo. Zato je smiselno, da v razvoj novih tehnologij vključujemo antropologe, psihologe in sociologe. Razmišljati moramo namreč, kako bo uporaba teh tehnologij spremenila družbo. Tudi Facebook bi lahko bil drugačen, namenjen bolj temu, da se ljudje srečujemo tudi v fizičnem svetu,« zaključuje Dan Podjed. Čeprav je tudi res, kot kažejo tako lokalni kot globalni dogodki, so tudi socialna omrežja ob vseh pasteh v določenih primerih lahko tudi pomemben neodvisen informacijski kanal in platforma za združevanje in povezovanje v fizičnem svetu in v skupnih akcijah.

Digitalna demenca: oseba živi, vendar osebnostno razpada

Izraz digitalna demenca so začeli uporabljati korejski zdravniki, opisuje pa motnje spomina, pozornosti, koncentracije in čustvenega poplitvenja, kar je povezano z uporabo digitalnih medijev. Terapevt Miha Kramli pravi, da gre digitalna demenca lahko tako daleč, da izgubimo stik sami s seboj. Prepolni podatkov in digitalno povezani s celim svetom res živimo, vendar kot osebnosti razpadamo.

Zasičenost

Uporaba digitalne tehnologije pa v naša življenja prinaša tudi hkratnost, tako komunikacijsko kot vsebinsko. Medtem ko po spletu brskamo za določenimi informacijami, si vzporedno morda dopisujemo po socialnem omrežju, hkrati pa lahko prevzamemo še kakšen klic. Terapevt Kramli v tem kontekstu navede primer otroka, ki je v sobi z veliko igračami. »Zaradi obilice mu te nič ne pomenijo, saj ga duši prevelika izbira in zato ne razvija svojih ciljev, ustvarjalnosti in vizij. Podobno kot preobilica igrač pri otroku zatre njegove ambicije, rast in svežino, tudi preobilje informacij in podatkov, ki jih pridobivamo prek mobilnih telefonov in spleta, povzroči odraslim. V nas ne spodbudijo ustvarjalnosti in želje po osebni napredku, temveč nas lahko pahnejo v pasivnost. Zato je pomembno, da naučimo predvsem mlade, kako naj komunicirajo prek socialnih omrežij in kako naj uporabljajo tehnologijo.«

Razpršenost pozornosti

Ne le za najstnike, tudi za odrasle je pomembno, kako obdelujemo določeno vsebino. Med brskanjem po spletu zato ne odprimo deset različnih oken in bezljajmo z ene stvari na drugo, pozornost na tak način namreč razpršimo. Posvetimo

se vsaki vsebini in dejavnosti posebej, dokler posamezne ne končamo. »Ta razpršenost, ko imamo na računalniku odprtih več oken hkrati, lahko pri najstnikih, ki še nimajo zgrajene osebnosti, povzroči, da ne znajo izluščiti bistva, ki koristi njihovem življenju. Letajo od mnenja do mnenja, niso pa sposobni oblikovati lastnega,« opozarja Kramli. Terapevt tudi meni, da ni potrebe, da ima otrok pred 15. letom lasten računalnik, mobilni telefon in tablico. Lahko jih uporablja, vendar z vednostjo odraslih. V svoji praksi strokovnjak obravnava tudi vedno več odvisnosti od digitalnega sveta pri otrocih in najstnikih. Poznani so tudi primeri, ko spletni prijatelji prek socialnih omrežij najstnike psihično maltretirajo, kar pa lahko pripelje tudi do samouničevalnega vedenja, kar smo v Vivi že pisali. Pri odraslih pa v psihoterapevtskih praksah poznajo primere, ko so ti zaradi svoje digitalne odvisnosti izgubili službo, se ločili in izgubili prijatelje. Digitalni svet je tako postal primarni svet njihovega doživljanja, komuniciranja in delovanja. Prav tako Kramli še opozarja, kako pomembno je za otroke, sploh v prvih letih njihovega razvoja, da spoznava svet prek svojih čutil in ne prek zaslona. □