

DEMENȚA DIGITALĂ

*Demența digitală**, sintagma care dă titlul volumului din 2012 (tradus în română – în mod ciudat pentru o piață culturală tot mai sincronizată cu noutățile editoriale de peste hotare – la o distanță de 8 ani) al lui Manfred Spitzer, specialist în neuroștiințe și profesor de psihiatrie la Universitatea din Ulm, a fost inventată de oamenii de știință sud-coreeni în anul 2007. Medicii „au înregistrat la adulții tineri tulburări de memorie, de atenție și de concentrare din ce în ce mai frecvente, precum și o aplatizare emoțională și o opacitate generală” (p.8).

Coreea de Sud are unul dintre cele mai mari procente de utilizatori de tehnologie digitală, însă timpul de folosire a mediilor digitale e în creștere peste tot în lume. În 2012, în America, tinerii petreceau în medie 7 ore și jumătate pe zi în fața calculatoarelor. Azi, statisticile arată că timpul petrecut în fața ecranelor a crescut la 9 ore.

După ce ani la rând s-au derulat diverse programe al căror scop a fost dotarea fiecărei școli – nu doar din statele dezvoltate, cum e cazul Germaniei, ci și din regiuni sărace ale Africii, unde criza cadrelor didactice era (și este în continuare) mai stringentă decât cea a dotărilor tehnologice – cu calculatoare, Spitzer arată că neajunsurile provocate de tehnologie pot fi mai mari decât câștigurile: o stimulare mai scăzută a creierului, diminuarea motivației pentru memorarea de conținuturi noi, scăderea capacităților cognitive, dependență, depresie, insomnie etc. Conținuturile online sunt un fel de alimente procesate pentru creier, la fel de nocive ca excesul de sare și de grăsimi trans pentru organism: „Tocmai pentru că un calculator preia din munca noastră mentală, laptopurile și tablele interactive (...) nu sunt potrivite pentru o învățare mai bună. (...) Învățarea presupune muncă mentală pe cont propriu: cu cât un conținut este prelucrat mai mult și mai profund, cu atât este mai bine învățat.” (p.84)

Folosirea intensivă a internetului și a platformelor de socializare nu sunt nici ele lipsite de riscuri: „Anonimatul internetului provoacă scăderea autocontrolului și reducerea corespunzătoare a efortului de a menține un comportament social adecvat. Cine și-a dobândit deja competențele sociale pe căile obișnuite (offline, față în față), nu va suferi din cauza rețelelor sociale (...) Dimpotrivă, cine n-a avut ocazia să-și dezvolte un comportament social și și-a creat, în copilărie și în tinerețe, o bună parte a contactelor sociale prin internet, adică trăiește în rețea, acela riscă să nu dobândească o competență socială adecvată.” (p.112)

Pare că adulții sunt mai puțin spre deloc afectați de folosirea tehnologiei și a internetului, însă există o formă de declin mintal cauzată de utilizarea intensivă a mediilor digitale

la vârste fragede. Manfred Spitzer acordă acestei probleme cel mai generos spațiu din carte. Dezbate cu argumente din cele mai recente (la vremea publicării cărții în Germania – observație necesară, din moment ce astfel de studii sunt extrem de perisabile) studii de specialitate și experimente științifice asupra problemei televizorului în viața bebelușilor, a reclamelor personalizate pentru copii, a consolelor pentru jocuri video, discută despre eficiența folosirii tehnologiei în școli, problema învățării și a rezolvării temelor pe computer, a petrecerii timpului pe smartphone-uri și rețele sociale, modul în care jocurile video afectează rezultatele școlare, contactele sociale, legăturile cu prietenii și părinții și consecințele fizice ale utilizării excesive a tehnologiei.

Într-o ediție a emisiunii *Garantat 100%* din anul 2018 dedicată efectelor tehnologiei asupra psihicului uman, Manfred Spitzer amintea că, în Evul Mediu, bebelușilor li se puneau în gură cârpe îmbibate în alcool și opiu, ca să stea liniștiți. Spitzer demonstrează că această metodă încă funcționează, din moment ce smartphone-ul și televizorul „sunt cele mai populare bone din lume”. Insistența asupra ideii că un copil nu trebuie expus niciunui fel de ecran până la vârsta de 2-3 ani pare mai mult decât legitimă: copiii de până la 1 an ale căror mame stau pe telefon în timp ce îi hrănesc dezvoltă probleme cu somnul; copiii de 2-4 ani care au voie pe telefon învață mai greu să vorbească, cei de 7-9 ani dezvoltă probleme de atenție și concentrare iar cei de peste 13 ani simt că nu își controlează viața, pentru că sunt ei înșiși deja controlați de telefon. În ce-i privește pe elevii mai mari, însă, se pare că cei care nu folosesc niciodată un calculator au performanțe mai slabe decât cei care-l folosesc de câteva ori pe an.

Spitzer desființează și miturile „nativilor digitali” și pe cel al „Gerației Google”. Un studiu din 2008 (*Understanding the Digital Natives*) definește nativul digital drept un tânăr care, până la 21 de ani „a trimis și a primit în medie 250 000 de e-mailuri sau sms-uri; a petrecut în medie 10 000 de ore pe telefonul mobil; a jucat în medie 5 000 de ore de jocuri video; a petrecut în medie 3 500 de ore pe rețelele de socializare” (p.179). Gerația Google e alcătuită din cei mai tineri reprezentanți ai nativilor digitali (născuți după 1993), cei care „nu au nicio amintire despre cum era fără calculator, internet sau motorul de căutare Google, care a apărut în 1998. Tocmai acestei generații i se atribuie azi capacități și abilități deosebite în folosirea tehnologiei informației și comunicării, pe care noi, «imigranții digitali» mai bătrâni, nu le avem.” (p.183) În ciuda prezenței constante online, Gerația Google nu folosește internetul pentru a învăța, ci în special pentru a comunica cu prietenii, pentru accesarea

de conținut video, jocuri și muzică. O analiză făcută de cercetătorii de la British Library din Londra despre comportamentul tinerilor cu privire la căutarea informației pe internet a relevat faptul că nu există niciun motiv pentru a presupune că tinerii știu să caute mai eficient pe internet decât persoanele mai în vârstă. Mai mult, pentru că internetul permite formularea directă a întrebărilor și nu limitează căutarea în funcție de diverși operatori logici, aceștia nu pot evalua calitatea surselor de informare și nu pot distinge între cele de încredere și cele lipsite de autoritate: „Cine se informează despre un anumit subiect trebuie să parcurgă ceea ce de 150 de ani poartă numele de «cerc hermeneutic». Cine vrea să înțeleagă recunoaște întregul prin detalii și detaliile prin întreg; aprofundează un indiciu dintr-o sursă de încredere și, dacă nu se poate alege cu nimic, se întoarce la sursa credibilă, pentru că aceasta conține numeroase indicii. (...) Nativii digitali nu parcurg acest cerc hermeneutic al cunoașterii: ei deschid linkuri fără discernământ și nu se întorc niciodată la o sursă de încredere; caută pe orizontală (adică superficial), nu pe verticală (nu merg în profunzime).” (p.186)

Drept consolare pentru bieții nativi digitali, să amintim și că s-a dovedit că superficialitatea căutărilor online nu-i afectează doar pe utilizatorii tineri, ci pe utilizatorii de orice vârstă, inclusiv pe profesori sau pe politicieni, fiind, uneori, una dintre cauzele numeroaselor plagiate ale celor din urmă.

După o astfel de înșiruire distopică de efecte negative ale consumului de tehnologie și media asupra tinerilor vine firesc întrebarea: de ce nu se limitează consumul de media în cazul adolescenților și al copiilor? Spitzer răspunde tranșant: pentru că oficialitățile (nu doar în Germania) au acceptat interesele economice ale producătorilor de software și hardware, care le aduc, desigur, beneficii deloc neglijabile. La prima carte a lui Spitzer, bine primită de către publicul larg, o critică acidă a volumului, fără drept la replică, a venit tocmai din partea Ministerului Federal al Educației și Cercetării. Q.E.D.

Dar, dacă autoritățile nu și-au făcut un scop din limitarea proporțiilor fenomenului, există totuși o serie de măsuri pe care fiecare individ le poate lua pentru sine. Tehnologia digitală ne scutește de efortul mental, pentru că ne oferă instrumente. Și – ne spune neurologul german –, în vreme ce spatele creierului e bombardat cu inputuri vizuale din spate dispozitivele tehnologice, fața creierului – sediul motivației, al empatiei, scrisului și al mișcării – rămâne nestimulată. Educarea intensivă – și cât mai diversă, prin lectură, muzică, sport, teatru, limbi străine, activități manuale etc. – a creierului în copilărie și tinerețe încetinește declinul timpuriu, care începe deja după vârsta de 25 de ani: „Demența este un declin mental. Ca orice descensiune, durează mai mult dacă începe de la o înălțime mai mare. La rândul ei, această înălțime sau capacitate funcțională a minții depinde, la fel ca în cazul mușchilor, de antrenament.

Antrenamentul mental – învățarea – se petrece automat, ca la mușchi, odată cu efortul mental și fizic. Facem efort mental atunci când *interacționăm în mod direct cu lumea.*” (p.54-55)

Demența digitală e cauzată de dependența tehnologică și se caracterizează, printre altele, și prin scăderea performanței memoriei. Alzheimer Disease International avertizează deja că, din cele 2 miliarde de persoane care vor avea vârsta de peste 60 de ani în anul 2050, 135 de milioane vor suferi, probabil, de demență. În mai puțin de 30 de ani, demența va deveni una din problemele majore la nivel de sănătate publică.

În ciuda radicalismului și pesimismului lui Manfred Spitzer, probabil că e, totuși, nevoie de „eforturile” conjugate ale mai multor factori (stil de viață, nutriție, mișcare, moștenire genetică etc.), pentru ca cineva să se prăbușească în abisurile unei boli atât de terifiante. Cu toate acestea, însă, rezultatele investigațiilor și ale analizelor lui Spitzer rămân extrem de alarmante. Sunt, încă, relativ puține studii de specialitate (neplătite de marile corporații IT) asupra efectelor noilor tehnologii asupra minții și, oricum, nici printre cele deja existente nu există vreunul care să susțină că smartphone-urile și internetul ne-ar face mai deștepti. Spitzer temperează entuziasmul cu care e privit calculatorul azi cu câteva exemple foarte concludente de abordări similare din ultima sută de ani. Abordări care ar trebui, dacă nu să ne sperie, măcar să ne dea un pic de gândit, înainte de a-i pune copilului în mână un smartphone, gest al cărui singur beneficiu dovedit e acela de a-i aduce părintelui o oră (sau mai multe, după caz) de liniște în plus: „În anul 1913, Thomas Edison, inventatorul becului electric, al pick-upului și al cinematografiei, scria într-un ziar din New York: «Cărțile vor deveni în curând ceva desuet în școli... Orice ramură a cunoașterii umane poate fi predată cu ajutorul filmelor. Sistemul nostru școlar va fi complet schimbat în decurs de 10 ani.» Peste aproape 50 de ani, când a apărut televizorul, au existat voci la fel de optimiste, care erau de părere că știința, cultura și valorile puteau în sfârșit să pătrundă în toate colțurile lumii, îmbunătățind astfel nivelul de educație al umanității. Peste încă 50 de ani, calculatorul îi face pe oameni să vorbească iarăși despre posibilități cu totul noi, care vor revoluționa învățarea în școală. De data aceasta însă totul este altfel, susțin neobosit mulțimi întregi de pedagogi media. Suntem deja martorii măririi și decăderii e-learning, așa cum în anii '70 am văzut eșecul laboratoarelor de limbi străine și al lecțiilor programate. Învățarea exclusiv la calculator nu funcționează – asupra acestui lucru au căzut între timp de acord chiar și cei mai ferenți adepți ai folosirii calculatorului.” (p.13-14)

*Manfred Spitzer, *Demența digitală. Cum ne tulbură mintea noile tehnologii*, traducere din germană de Dana Verescu, Editura Humanitas, București, 2020.