

# PATIMI ALE LUMII CONTEMPORANE: CYBER-ADICȚIILE ȘI REMEDII ÎMPOTRIVA LOR

Pr. prof. univ. dr. Ioan C. TEȘU  
Facultatea de Teologie Ortodoxă „Dumitru Stăniloae”, Iași

## Abstract

*Technology has entered intrusively into human existence, into society and into the modern family, where we live or work, and even into our minds and souls. It is widely used today in all of its variants, thus making us addicted, to one degree or another, on its means of presentation. We are currently talking about a so-called Homo Connecticus, which is attached to everything that means media and digital technology: TV, PC, tablet, laptop, smartphone, etc., hence the new forms of cyber-addiction or technology-assisted addictions. Recent evaluations show that, in a life of about 75 years, contemporary man spends, on average, 11 years in front of these modern means of information, without even noticing the side effects of its usage. Scientists talk about "digital stress", "computer depression" or "nomophobia", anxiety, mental and physical discomfort, all of these caused by technology's absence. When we talk about the effects of digital technology on the human being, consciousness makes us acknowledge, first of all, its positive sides, which facilitate and help us in our everyday life. On the other hand and with the same discernment, we must be aware of the potential drawbacks that can lead to a lack of control and purposefulness. Thus, media is neither good, par excellence, nor eminently harmful, and its quality is revealed according to the way man uses it: either wisely, for intellectual and spiritual practices, or in an abusive and addictive matter, causing harm to the soul and the body. In all things, the true Christian must seek spiritual freedom and inner unity. When it comes to children or young people, whose perception is not fully stated or practiced, parents are called, first of all, to provide a positive and healthy digital behavior for their children. We can even talk about a "digital abstinence" or "digital detoxification", thus meaning browsing the Internet from a more responsible approach. By doing this, digital devices and healthy technology habits can be practiced by the whole family, both parents and children.*

**Keywords:** Cyber-addictions, computer depression, internet depression, nomofobia, digital detoxification, digital discernment, Orthodox Spirituality.

Trăim, astăzi, vremuri de fulminant progres științific. Potrivit Legii Moore, puterea procesoarelor, aflate într-o expansiune incredibilă, se dublează, la fiecare 18 luni. O tehnologie considerată de

ultimă oră, în câteva luni, uneori chiar săptămâni sau zile, devine, deja, perimată. O expertă în cyberpsihologie spunea că „trăim o perioadă unică a istoriei umanității, o perioadă intensă de afluență, transformare și ruptură, care nu se va mai repeta niciodată. Are loc o schimbare seismică a vieții și a gândirii datorită introducerii penetrante și rapide a noilor tehnologii în viața de zi cu zi, care au modificat modul în care comunicăm, lucrăm, cumpărăm, socializăm și facem aproape orice altceva”<sup>1</sup>, iar psihologul Michael Seto aprecia că „trecem prin cel mai mare experiment social nereglementat al tuturor timpurilor – o generație de tineri care au fost expuși unui conținut online extrem”<sup>2</sup>.

Specialiștii din Silicon Valley promit că până în anul 2045, mintea artificială va depăși performanțele minții umane, în sensul că inteligența artificială va fi de un miliard de ori mai puternică decât toate mințile umane, la un loc. Se apreciază că, în 2030, roboții chirurgicali vor lua locul, în întregime, medicilor chirurghi, iar în 2035, cea mai mare parte a meseriilor, făcute, astăzi, de ființele umane, va fi înlocuită de mașinării automatizate.

Mintea umană va fi îmbunătățită, prin implanturi intracraniene, cu nanoroboți intracerebrali, atașați neuronilor umani, iar ființa umană augmentată, prin nanotehnologiile antropotehnicii, se va pregăti să întâmpine „eutanasierea morții” sau „moartea morții”, prin prelungirea duratei vieții omului augmentat<sup>3</sup>. Părând, astăzi, a fi scenarii futuriste, lipsite de realism, acestea ar putea deveni, într-un viitor mai mult sau mai puțin apropiat, „amintiri din viitor”, căci, așa cum spune o vorbă înțeleaptă: „Nici viitorul nu mai este, astăzi, ceea ce era altădată”.

Până la verificarea acestor profeții despre viitorul omenirii și al ființei umane, unele lucruri se petrec, deja, sub ochii noștri. Iar unul dintre acestea, care evoluează într-o viteză inimaginabilă, îl constituie progresul tehnologiei digitale, cu numeroasele ei forme și efecte.

---

<sup>1</sup>Dr. Mary Aiken, *The Cyber Effect. Psihologia comportamentului uman în mediul online*, traducere: Vasile Bontaș, Editura Niculescu, București, 2019, p. 16.

<sup>2</sup>*Ibidem*, p. 25.

<sup>3</sup>Vezi Laurent Alexandre, Jean-Michel Besnier, *Pot face roboții dragoste? 12 întrebări despre transumanism*, traducere de Maria-Magdalena Cresciuc, Editura Humanitas, București, 2019.

Generația născută între anii 1982-1994, cunoscută și sub denumirea de „**Generația Y**” sau „**Millennials**”, constituie prima generație de *nativi digitali*, în sensul că aceștia s-au născut, au crescut și au fost educați într-o lume în care însuși stilul lor de viață a fost covârșitor influențat de mijloacele digitale. Sau, cum spunea o cunoscută a acestei realități și a urmărilor ei asupra dezvoltării ființei umane, „din ziua în care se naște, dispozitivele digitale fac parte din viața lui; dacă în urmă cu foarte mulți ani, nașterea lui ar fi fost anunțată în ziar sau scrisă și trimisă printr-o carte poștală prietenilor și rudelor, astăzi vestea se trimite prin e-mail, prin SMS sau pe Facebook și Instagram. În toate sălile de naștere sunt acum smartphone-uri sau tablete pentru a surprinde primele clipe ale micuțului. Un studiu a demonstrat că bebelușii sunt atât de obișnuiți cu dispozitivele digitale, încât mai mult de o treime din ei învață să folosească un smartphone, înainte chiar de a vorbi sau merge”<sup>4</sup>.

Efectele, uneori neașteptate și greu de apreciat integral, ale acestei explozii digitale se manifestă pe toate planurile vieții umane, încă de la vârstele cele mai fragede: boli fizice și psihice. Dintre acestea, psihologul creștin Dmitri Avdeev menționează: deprimarea sau sentimentul de gol și pustietate sufletească, în cazul în care persoana dependentă nu are acces, cum ar dori, la tehnologie, folosirea acesteia pentru îmbunătățirea dispoziției, pentru ignorarea sau uitarea frământărilor și a problemelor personale, adică o modificare artificială sau forțată a stării psihice. Acestea conduc la apariția unor probleme legate de relațiile interumane și intrapersonale<sup>5</sup>.

Modul de viață preponderent sedentar poate provoca afecțiuni ale coloanei vertebrale, ale stomacului, ale organelor respiratorii, poate duce la diminuarea acuității vederii, așa-numitul „sindrom al tunelului” sau de compresiune a nervului median, după cum și radiația electromagnetică și ionizarea nocivă a aerului duc la slăbirea imunității, la dureri de cap, stări de oboseală și insomnie cronică, iar în formele ei mai grave, la stări de stres, depresie și tulburări nervoase. Toate aceste consecințe afectează capacitatea de

---

<sup>4</sup>Dr. Elizabeth Kilbey, *Creșterea copilului în era digitală. Ghid de parenting responsabil*, traducere de Andra-Cristina Nichifor, Editura Niculescu, București, 2019, pp. 13-14.

<sup>5</sup>Prof. dr. Dmitri Avdeev, *Tulburările psihice și patologia Duhului*, traducere din limba rusă de Denis Chiriac, Editura Doxologia, Iași, 2018, pp. 38-39.

studiu și lucru, conducând la inactivitate și absență, moleșală, slăbirea memoriei și a puterii de studiu, la o comunicare defectuoasă cu semenii și conflicte cu propria persoană.

Nu cu mult timp în urmă, compania americană, TollFreeForwarding, pe baza studiilor și observațiilor oamenilor de știință, a creat un model 3D al femeii anului 2100, numit Mindy. Aceasta ar fi cocoșată, datorită sutelor de ore petrecute în fața calculatorului și cu ochii în telefon, la serviciu, pe stradă și acasă. Mușchii gâtului se vor întări, pentru a putea susține capul, în care se va afla un craniu mai gros decât al omului din prezent, capabil să protejeze de radiațiile emise de dispozitivele digitale și, în mod deosebit, de telefonul inteligent. Bustul, în loc să fie aliniat cu întreg trupul, va fi scos în față, ca urmare a poziției aplecate spre calculator și telefon. Mâna va fi în formă de gheară, dezvoltând așa-numitul sindrom de tunel cubital, datorat ținerii în mână a telefonului, perioade îndelungate, iar cotul va rămâne îndoit la aproape 90 de grade, pentru a putea ține telefonul în poziție cât mai ușor de accesat, perioade lungi de timp. Stilul de viață sedentar va duce la micșorarea creierului. Ochii săi vor avea pleoape duble, pentru a o feri de radiațiile tehnicii folosite<sup>6</sup>.

Referitor la telefoanele inteligente, smartphone-urile, există, astăzi, în lume, milioane de utilizatori, care petrec mult timp în compania lor, media globală pe planetă fiind de trei ore, deși nu puține sunt persoanele care petrec și 6-7 ore pe zi folosindu-le.

Un studiu din anul 2010, efectuat în SUA, a demonstrat că copiii cu vârste între 8-10 ani petrec, în medie, opt ore pe zi, folosind dispozitivele electronice în afara școlii, adică mai mult timp decât petrec în școală, în scop educativ și formativ<sup>7</sup>. Se apreciază că, în prezent, omul contemporan petrece un sfert din starea de veghe cu telefonul în mână, mai mult decât investește în orice altă activitate cotidiană, cu excepția somnului, deși de multe ori și acesta este grav afectat. Comparativ cu speranța medie de viață, de 75 de ani, perioada pe care o el petrece, în medie, în fața tehnologiei, este de 11 ani.

Într-o cercetare largă, realizată asupra unui eșantion numeros de respondenți din SUA, 46% dintre participanți au răspuns că nu

---

<sup>6</sup>Sabina Damian, *Mindy este un model 3D menit să ne arate cum vom evolua din cauza tehnologiei*, în ziarul „Click”, ediția din data de 26 iunie 2019.

<sup>7</sup>Dr. Elizabeth Kilbey, *op. cit.*, p. 69.

ar putea trăi fără telefoanele inteligente, mulți dintre ei afirmând că preferă să își avarieze mașina sau să li se spargă casa, ba chiar să fie vătămați ei înșiși, decât să sufere vreo daună telefonul lor. Mai mult chiar, 80% dintre adolescenți verifică telefonul de câteva ori în decursul unei ore.

Rețelele de socializare, care au promis conectarea persoanelor umane, par, mai degrabă, să fi adâncit vidul existențial, sentimentul de gol și de pustiu sufletesc, însingurarea socială și alienarea spirituală. Un alt cunoscător al acestor realități tehnologice, dar cu profunde implicații morale, constata, referindu-se, în mod deosebit, la efectele lor asupra minții și sufletului copiilor și al tinerilor, că „singura nevoie care încă nu este satisfăcută de către mediul digital, și care conform unor cercetători este esențială pentru o dezvoltare armonioasă, este cea care se referă la contactul fizic. Deși comunicarea are loc la nivel vizual și auditiv, de multe ori copilul dorește să fie ținut în brațe, alintat, pupat, mângâiat, acțiuni care să reflecte apartenența și valorizarea. Prin aceste gesturi simte că este iubit, apreciat și că aparține unui grup”<sup>8</sup>.

Sentimentul apartenenței la un grup real și cel al relaționării directe sunt înlocuite cu relațiile virtuale, mediate de tehnologie. Nu întâmplător se vorbește despre „nomofobie”, adică despre teama de a fi privat de mijloacele digitale, precum și de „depresia de Facebook”.

Un studiu efectuat la Universitatea din California a demonstrat că petrecerea unui timp îndelungat în compania tehnologiei digitale limitează abilitatea și capacitatea copiilor și a adolescenților de a recunoaște și aprecia emoțiile altor persoane. Persoanele participante la această cercetare, cu vârste cuprinse între 11-12 ani, nu au fost capabile să sesizeze starea sufletească generală a unor colegi și colege, considerând că tristețea apăsătoare este o formă de a impresiona, iar expresiile de bucurie – moduri prefăcute de falsă fericire. Foarte interesant, după ce acești copii au făcut o pauză de cinci zile de la computer, au putut recunoaște, din nou, precis și cu empatie, stările sufletești ale colegilor<sup>9</sup>.

Petrecerea a mai mult de trei ore pe zi în compania tehnologiei digitale și, în special, a rețelelor de socializare, conduce spre o stare

---

<sup>8</sup> Vlad Brănesc, *Sinele meu digital*, Editura Pro Universitaria, București, 2018, p. 19.

<sup>9</sup> Dr. Elizabeth Kilbey, *op. cit.*, p. 42.

precară de sănătate mintală, copiii dependenți de tehnologie având întârzieri în dezvoltarea emoțională, intelectuală și socială<sup>10</sup>.

Ca urmare, Generația Y sau Millennials, „prima care a crescut având tehnologia la dispoziție, este o generație nefericită și dezamăgită (...). Din cauza tehnologiei, tinerii aceștia sunt prea nerăbdători și sunt obișnuiți să primească o gratificare instant. Pot comanda aproape orice cu livrare imediată, nu trebuie să aștepte o săptămână pentru a vedea serialul preferat la televizor, pot vedea online o serie întregă odată (...), însă anumite lucruri în viață nu pot fi atinse imediat – satisfacția la locul de muncă, relațiile puternice, unele seturi de abilități, încrederea în sine”<sup>11</sup>.

Din această perspectivă, este interesant de menționat așa-numitul *test al bezelei*, *Testul Marshmallow* sau *amânarea recompensei*, făcut în anii 1960, la Universitatea din Standford. El a fost condus de psihologul Walter Mischel, profesor la vestita universitate. Copii de 4-6 ani au fost conduși într-un laborator de cercetare. Pe o masă, în fața lor, a fost așezată o beza. Cercetătorul anunța copiii că va lipsi 15 minute din laborator, dar cei care, la întoarcerea lui, nu se vor fi atins de prăjitură, vor mai primi una, ca bonus sau premiu. La întoarcere, cercetătorii au constatat că două treimi din copii mâncaseră bezeaua. Cu cât vârsta era mai mare, cu atât era mai dezvoltată și capacitatea de autocontrol și înfrânare. Mai târziu, peste ani, când au fost studiate dosarele copiilor participanți, s-a observat că aceia care au reușit să își amâne recompensa erau mult mai realizați din punct de vedere financiar, intelectual și social.

Două observații se pot desprinde, pe marginea acestei cercetări: pe de o parte, pericolul la care sunt expuși copiii, cu cât vârstele lor sunt mai fragede sau neocapte, prin folosirea irațională și adictivă a tehnologiei. Ioan Gură de Aur considera sufletul copilului a fi un diamant în stare pură, latentă. Forma și-o primește de la cel care îl prelucrează, o formă bună sau rea<sup>12</sup>. Tot astfel, Sfântul Paisie Aghioritul vorbea despre sufletele și mințile copiilor ca despre niște casete goale, pe care părinții și educatorii înregistrează muzică.

---

<sup>10</sup> *Ibidem*, p. 112.

<sup>11</sup> *Ibidem*, p. 39.

<sup>12</sup> Sfântul Ioan Gură de Aur, *Despre slava deșartă și creșterea copiilor*, în volumul Sf. Ioan Gură de Aur, *Despre feciorie. Apologia vieții monahale. Despre creșterea copiilor*, traducere din limba greacă și note de Pr. Dumitru Fecioru, EIBMBOR, București, 2001, p. 401.

Dacă pe aceste casete s-a inscripționat muzică religioasă, duhovnicească, pe aceasta o vor reproduce. Dacă pe ele s-a inscripționat muzică lumească, imorală și provocatoare, nu vom asculta, pe ele, muzică bisericească, decât dacă sunt șterse și reînregistrate<sup>13</sup>.

Pe de altă parte, observăm, experimental, faptul că viața în-treagă, nu doar vârsta copilăriei sau a adolescenței, așa cum o mărturisește credința creștină, viața ascetică, este o amânare a recompensei imediate sau efemere, o sublimare a beneficiilor și o direcționare a lor în plan spiritual și din perspectiva efectelor veșnice – dezpățimirea și mântuirea.

De asemenea, și mai ales la copii și tineri, nu doar empatia, ci și mecanismele de apărare în fața obstacolelor și eșecurilor, așa-numita reziliență emoțională, sunt grav afectate de excesul de tehnologie. Un copil expus intens tehnologiilor digitale trăiește într-un univers virtual, cu provocări imaginare, iar atunci când ia contact cu realitatea, nu este capabil să dezvolte răspunsuri adaptate, ci ireale, ca în jocurile sale digitale.

Nicolas Carr, în volumul său intitulat *Superficialii. Efectele internetului asupra creierului uman*<sup>14</sup>, menționează o cercetare făcută de un profesor de economie, de la San Jose University, USA, care a observat că progresul mijloacelor media digitale și lectura pe net au influențat profund modul de lectură al omului contemporan. Profesorul menționat a chestionat 113 persoane bine instruite, din categorii sociale variate: savanți, profesori, medici, ingineri, manageri, între 35 și 40 de ani, cerându-le să se pronunțe asupra modului în care cred ei că s-au schimbat deprinderile de lectură ale omului, în ultima decadă. Doar 27% au spus că alocau mai mult timp lecturii în adâncime, clasice, în timp ce 45% au spus că aceasta era în scădere. Pe când 16% raportau că acordau mai multă atenție lecturii susținute, 50% au spus că acordau lecturii în profunzime mult mai puțină atenție de când aveau la dispoziție mijloacele digitale. Concluzia generală era aceea că „mediul digital tinde să încurajeze oamenii să exploreze extensiv multe subiecte, dar la un nivel superficial”, și că „hyperlinkurile îi distrag pe oameni de la citirea și gândirea

---

<sup>13</sup> Cuviosul Paisie Aghioritul, *Cuvinte duhovnicești. I. Cu durere și dragoste pentru omul contemporan*, traducere din limba greacă de Ieroschim. Ștefan Nuțescu, Schitul Lacu – Sfântul Munte Athos, Editura Evanghelistos, București, 2003, p. 272.

<sup>14</sup> Nicholas Carr, *Superficialii. Efectele internetului asupra creierului uman*, traducere din engleză de Dan Crăciun, Editura Publica, București, 2012, p. 188.

profundă”<sup>15</sup>. Ca urmare și precum arată o altă cercetare, 60% dintre americani nu au citit niciodată în viață o carte în întregime, 80% dintre cărți fiind citite de aproximativ 10% din populație. În prezent, 50% dintre tinerii americani au afirmat că citesc 4 minute zi sau mai puțin, 30% dintre ei – 2 minute sau mai puțin, iar 10% nu citesc deloc. Lipsa lecturii conduce la o exprimare greoaie și defectuoasă, plină de greșeli și stereotipii verbale, mutism, probleme intrapersonale și în relația cu semenii<sup>16</sup>. În spațiul românesc, se vorbește despre o creștere alarmantă a nivelului de analfabetism funcțional și de autism emoțional.

În anul 2011, a fost „brevetată” așa-numitul „Efect Google”, care descrie comportamentul acelor utilizatori frecvenți ai motoarelor de căutare, care au tendința de a uita informațiile pe care le pot accesa, prin tastarea unui cuvânt-cheie și apăsarea comenzii „Enter”<sup>17</sup>.

Oamenii de știință, referindu-se la efectele abuzului de tehnologie asupra lecturii, vorbesc despre acea lectură în formă de „F”, în sensul că textul în format digital a condus la o proastă și superficială lectură. Cititorul digital nu stăruie asupra unei pagini mai mult de 10 secunde și doar una din 20 de pagini este privită mai atent. El începe prin lecturarea primelor două-trei rânduri ale paginii, coboară superficial asupra unuia sau a două rânduri de la mijlocul ei, pentru a plonja, grăbit, la finalul sau subsolul ei.

Așa se face că efectele abuzului de tehnologie informațională asupra capacității de concentrare sau de focusare sunt dintre cele

<sup>15</sup> *Ibidem*, p. 189.

<sup>16</sup> Patti M. Valkenburg, Jessica Taylor Piotrowski, *Generația digitală și dependența de media*, traducere de Luiza Mohonea, Editura Niculescu, București, 2018, pp. 176-177.

<sup>17</sup> „Efectul Google” descrie faptul că „indivizii nu mai memorează anumite informații dacă știu de unde pot prelua acele cunoștințe în mod facil, dar, în același timp, își cresc abilitatea de a-și aminti indicii care să-i ajute să le acceseze mai rapid. De exemplu, un student va uita mereu o anumită teoremă, însă va memora link-ul unui site de unde poate găsi informația. (...) Accesul la informațiile de pe Internet face posibilă dispariția proceselor de învățare asociate stocării informațiilor și implicit denaturarea procesului descris mai sus. Cercetătorii consideră că, în măsura în care individul se bazează preponderent pe Internet pentru a stoca informații, nu-și mai dezvoltă intelectul pentru că mintea evoluează pe sistemul determinării evenimentelor care trebuie să fie experimentate și înregistrate, codificând aceste experiențe pe termen lung și retrăind ulterior evenimentele sub formă de amintiri”. Cf. Vlad Brănesc, *op. cit.*, p. 166.



mai șocante. Un studiu realizat de Microsoft Canada, prin scanare cerebrală, a descoperit că durata medie de concentrare a scăzut, în prezent, de la 12 secunde, cât era în anul 2000, la 8 secunde. Aceasta înseamnă că avem o capacitate de concentrare mai mică decât un peștișor auriu, a cărui putere de concentrare este de 9 secunde!<sup>18</sup>

Reflectând asupra acestor realități, Adam Alter, în lucrarea sa, *Irezistibil. Dependența de tehnologie și afacerile din spatele ei*, spunea: „Este cocaina generației noastre. Oamenii sunt dependenți. Treceți prin sevraj. Suntem atât de motivați de acest drog, încât să obținem fie și o singură doză implică reacții cu adevărat bizare. Vorbesc de «like»-uri. S-au transformat pe nesimțite în primul drog digital, care ne domină cultura”<sup>19</sup>.

Aceasta constatare nu este lipsită de obiectivitate, întrucât, atunci când este vorba de jocurile digitale, „oamenii de știință au descoperit că jocurile video determină creierul să elibereze dopamină. Dopamina este așa-numita «substanță chimică a plăcerii» și stimulează sistemul de recompense al creierului. (...) De fapt, neurologii au comparat atracția ecranelor cu cea a drogurilor pentru un dependent. Cercetătorii au descoperit că atunci când jucătorii obișnuiți au văzut imagini din jocul lor preferat, creierul lor a răspuns în modul în care creierul dependenților de droguri reacționează, atunci când aceștia întâlnesc lucruri care le amintesc de drogul lor. Acest efect de dependență l-a făcut pe Dr. Peter Whybrow, șeful Secției de Neurologie de la Universitatea din California, Los Angeles (UCLA), să descrie dispozitivele electronice ca fiind cocaina electronică (...). Expunerea copiilor de vârstă mică la o eliminare constantă a dopaminei înseamnă că, în timp, nu vor mai obține același nivel de bucurie sau încântare atunci când joacă jocul, așa că vor trebui să facă tot mai mult pentru a obține acel efort”<sup>20</sup>.

Iar, la modul general, aceiași savanți au constatat că „dependența de internet de lungă durată (identificată prin utilizarea excesivă a internetului) poate chiar să modifice modul în care funcționează creierul (...). Studiile arată că dependența de internet este asociată cu schimbări structurale și funcționale în regiunile

---

<sup>18</sup> Dr. Elizabeth Kilbey, *op. cit.*, p. 36.

<sup>19</sup> *Irezistibil. Dependența de tehnologie și afacerile din spatele ei*, traducere din engleză de Emilia Vasiliu, Editura Publica, București, 2017, p. 141.

<sup>20</sup> Dr. Elizabeth Kilbey, *op. cit.*, p. 98.

creierului care implică procesarea emoțională, atenția executivă, luarea deciziilor și controlul cognitiv. Utilizarea excesivă a internetului poate afecta modul în care creierul înțelege emoțiile, capacitatea de concentrare și susținerea atenției și concentrării, felul în care analizează informațiile pentru a lua decizii și, în general, gestionarea modului în care gândim. Creierul copiilor, care încă se dezvoltă, ar putea fi afectat de timpul îndelungat petrecut în fața ecranului, în timpul copilăriei<sup>21</sup>.

## **Efectele tehnologiei digitale asupra somnului**

Oamenii de astăzi, arată studii bine elaborate și metaanalize recente, dorm mai prost, se simt mai oboșiți, randamentul sau productivitatea lor este mai scăzută, trăirile lor afective sunt mai fluctuante și, în consecință, starea lor generală, proastă.

Ei tind să petreacă mai mult timp în prezența și familiaritatea dispozitivelor digitale decât dorm, într-o vreme în care privarea de somn este o adevărată maladie a vremurilor moderne, ce afectează aproape două treimi din populația adultă a planetei. Iar efectele acesteia sunt dintre cele mai grave, precum boli de inimă, afecțiuni pulmonare, lipsa apetitului, un slab control al greutateii corporale, o imunitate scăzută, boli renale, o rezistență diminuată față de boală, o sensibilitate mai acută în fața durerii, timpi mai lenți de reacție în activitățile desfășurate, o dispoziție abătută, sau schimbătoare, moleșală și funcționare mai înceată a creierului, depresie, obezitate<sup>22</sup>, diabet și anumite forme de cancer.

În prezent, copiii dorm cu o oră pe noapte mai puțin decât copiii de acum 25-30 de ani. Un test făcut asupra copiilor de clasele IV-VI, timp de trei nopți, a arătat că diminuarea cu o oră a programului lor de somn, pe parcursul celor trei nopți, echivala cu pierderea

---

<sup>21</sup> *Ibidem*, pp. 98-99.

<sup>22</sup> Patti M. Valkenburg, Jessica Taylor Piotrowski, *op. cit.*, p. 164, referitor la legătura dintre mass-media și obezitate, arată că oamenii de știință au propus trei ipoteze care explică de ce publicitatea poate duce la un număr mare de kilograme în rândul tinerilor. Prima este ipoteza efectelor publicității, care susține că expunerea la reclamele despre mâncare stârnește pofta de mâncare. Cea de-a doua este ipoteza descurajării activității, potrivit căreia folosirea mass-media înlocuiește joaca în aer liber sau sporturile, care ajută în lupta împotriva obezității. Cea de-a treia este ipoteza ronțăitului, potrivit căreia copiii sunt mai predispuși să ia gustări atunci când se uită la televizor.

a doi ani de maturizare intelectuală și afectivă, în sensul că elevii din clasa a VI-a privați de acea oră de somn au avut rezultatele corespunzătoare copiilor de clasa a IV-a. De asemenea, un studiu care a avut ca respondenți 3.000 de elevi de liceu a arătat că aceia care aveau notele de 5, 6 și 7 dormeau în medie cu 25-30 de minute mai puțin decât elevii care aveau notele de 8, 9 și 10<sup>23</sup>.

În lucrarea sa, deja menționată, Adam Alter arăta că, potrivit studiilor făcute, 95% dintre oameni folosesc un dispozitiv electronic, ce produce lumină, cu mai puțin de o oră înainte de a merge la culcare. 66% dintre persoanele cu vârste cuprinse între 18-64 ani își țin telefoanele lângă ei când dorm, iar ca urmare 50% dintre adulți susțin că nu dorm bine și nu reușesc să se odihnească, pentru că sunt conectați la tehnologie<sup>24</sup>.

Atunci când este vorba despre afectarea programului de somn, specialiștii au descoperit faptul că imaginile și mai ales lumina albastră a ecranelor influențează glanda pineală, care este adânc îngropată în creierul uman și care produce hormonul melatonină, ce anunță organismul uman că se apropie perioada de somn sau de odihnă, de care ființa umană, trup și suflet, are atât de multă nevoie. Astfel, ecranele luminoase ale tehnologiei digitale împiedică eliminarea normală a melatoninei. Glanda pineală este păcălită și crede că este timpul să dea semnalul pentru deșteptare sau să întârzie încheierea activității curente.

Alți specialiștii au constatat că petrecerea a două ore, în timpul serii sau al nopții, în fața unui ecran, setat pe „strălucire maximă”, este suficient pentru a inhiba eliminarea normală a melatoninei, pe tot cursul nopții.

Or, practica unor tineri, de a se culca în compania telefoanelor lor performante, după ce au încheiat sesiunile de socializare și comunicare prin intermediul mesajelor, este dăunătoare, întrucât acestea solicită mintea lor, ceea ce face trecerea spre perioada de somn mai greoaie și o întârzie, lucru care, tradus în timp, înseamnă scurtarea perioadei de odihnă și relaxare, de care au nevoie atât de mult tinerii, aflați într-o perioadă de creștere și dezvoltare fizică și

---

<sup>23</sup> Lucy Jo Palladino, *Copiii în epoca dependenței de tehnologie. Noile dispozitive digitale și riscurile utilizării lor excesive*, traducere de Miruna Andriescu, Editura Polirom, Iași, 2015, p. 180.

<sup>24</sup> Adam Alter, *op. cit.*, p. 80.

psihică. Iar ca efecte, constatate în ziua următoare: oboseala, iritabilitatea, nervozitatea, lipsa randamentului și a eficienței, inactivitatea, probleme de concentrare, atenție și tonus.

Cunoscând toate aceste realități, Academia Americană de Pediatrie, în anul 1999, iar apoi în anul 2011, a propus părinților un plan familial de folosire a tehnologiei digitale. Dintre recomandările cele mai insistent subliniate, se insistă asupra interzicerii folosirii telefoanelor mobile sau inteligente, la masă, vizionarea conținuturilor media împreună cu părinții și instituirea unor perioade de pauză de la media, dezvoltarea abilităților raționale și a discernământului față de ele, iar în ceea ce privește somnul, atât de necesar copiilor, efectuarea de plimbări în aer liber, seara, înainte de culcare, discuțiile empaticе, asertive și afectuoase, dintre părinți și copii, excluderea ecranelor dispozitivelor electronice din dormitoarele copiilor și respectarea cu strictețe a unui program de opt-nouă ore de somn, pentru aceștia, pe cât posibil o mare parte dintre aceste ore (două-trei) înainte de miezul nopții, cunoscându-se faptul că acestea sunt orele de cea mai bună calitate, care ajută consistent trupul și mintea să se relaxeze și să se odihnească, pregătindu-le pentru noi performanțe fizice și acumulări intelectuale. De mare folos și cu un efect liniștitor este practica rugăciunii, în acest caz rostirea rugăciunilor de seară de către întreaga familie sau măcar de către persoana în cauză, în intimitatea sau cămara sufletului său.

Cu titlu de pură informație, trebuie menționat faptul că specialiștii care fac referire la teoria refacerii atenției vorbesc tot mai frecvent despre rolul benefic al plimbării în natură, ba chiar și al simplei priviri a unor peisaje. Acestea declanșează așa-numitele „*fascinații calme*” ale naturii, care atrag lent atenția involuntară și o relaxează, spre deosebire de stimulii excitanți, prezenți în sunetele ascuțite și imaginile rulate rapid, din peisajele generate electronic. Imaginile naturale, prin farmecul și căldura lor, antrenează lent atenția involuntară, oferind atenției voluntare posibilitatea refacerii și a revigorării, ajutând, apoi, la desfășurarea unor activități cu randament sporit și performante<sup>25</sup>.

---

<sup>25</sup> Căutând să vină în ajutorul părinților, în încercarea lor de a echilibra somnul copiilor, autorul menționat, Lucy Jo Palladino, recomandă următoarele: „Stabiliți o oră de culcare pentru copii și creați-le condiții care să susțină respectarea acestora – de exemplu, activități liniștite pe parcursul serii, acasă. Pentru fiecare copil, instituiți un ritual înainte de culcare, care să includă sarcini specifice, ca, de

## Bibliotecile digitale – dispariția cărților tipărite?

După trista exprimare, care postulează că volumele tipărite sau „cărțile miros a bătrânețe”, există unii care profetesc o apocalipsă a acestora și a bibliotecilor care le adăpostesc, în favoarea formatului restrâns ca spațiu fizic, dar infinit ca volum, al bibliotecilor și volumelor digitale.

În fața unor astfel de previziuni, unele voci vorbesc, cu teamă, despre efectele tehnologiilor informaționale, despre superficializarea cogniției și alienarea afectivității persoanelor dependente de acestea.

---

exemplu, închiderea dispozitivelor electronice, obiceiuri de igienă personală, cititul în pat, îmbrățișări, urarea de noapte bună, însoțită de un sărut, cântece de leagăn pentru copiii mai mici și vorbe bune, liniștitoare pentru copiii mai mari. Evitați să aduceți în discuție orice element nou, stimulativ sau îngrijorător când vine ora de culcare. Conversațiile să aibă o notă pozitivă. În cazul în care copilul se opune când trebuie să meargă la culcare, încercați diverse abordări care să-l calmeze – de exemplu, un scurt masaj la picioare sau aromoterapie cu spray-uri pentru pernă. Păstrați-vă și dumneavoastră calmul. Țineți cont de faptul că nimeni de pe planeta asta nu este la fel de genial ca un copil în privința amânării orei de culcare. Ajutați-l pe copil să simtă că deține controlul, permițându-i să facă unele alegeri în privința ritualului de dinainte de a merge la culcare. Permiteți-i să «câștige» o flexibilitate rezonabilă în privința orei de culcare în weekenduri (care nu îi va perturba ciclul de somn-veghe), când cooperează pe deplin în serile din timpul săptămânii”. Întregim aceste recomandări privind igiena somnului, cu sfaturile medicului creștin Dmitri Avdeev: „Seara târzie este vremea lucrurilor făcute în tihnă și a convorbirilor liniștite. Plimbați-vă înaintea somnului. Nu luați o cină copioasă. Aerisiți dormitorul. Patul nu trebuie să fie prea moale. Înălțimea pernei trebuie să favorizeze cât mai mult naturalețea poziției și relaxarea mușchilor. Există observații potrivit cărora lenjeria de pat în tonuri întunecate ajută la liniștirea sistemului nervos. Înainte de somn, nu strică să bei o jumătate de pahar de apă caldă și să mâncați o linguriță de miere. Faceți un duș fierbinte sau încălziți-vă picioarele în cadă. Din Antichitate, este cunoscută utilitatea unei băi calde pentru îndepărtarea încordării și îmbunătățirea somnului. Nu puteți dormi? Nu vă chinuiți singuri. Liniștiți-vă, rugați-vă, respirați aer proaspăt, bei o gură de aghiazmă. Dacă problemele cu somnul nu sunt legate de vreo boală serioasă, a doua zi somnul va fi negreșit mai lung și mai adânc. O influență binefăcătoare au asupra sistemului nervos stafidele, caisele confiate, mierea. Nu este de prisos să amintim și de folosul călirii organismului. Un rol deloc neînsemnat este jucat de efortul fizic după putere, mai ales la cei tineri. Trupul nemuncit tulbură sufletul prin iritabilitate și gânduri necuviincioase. Înainte de somn, se pot unge tâmplile cu ulei de lavandă pe o bucățică de zahăr, care trebuie suptă înainte de culcare. Este util să se pună la capul patului un săculeț de pânză cu rădăcini uscate de valeriană. Nu va fi de prisos nici consultația medicală”. Cf. Dr. Dmitri Avdeev, *De vorbă cu un psihiatru ortodox*, traducere din limba rusă de Adrian și Xenia Tănăsescu-Vlas, Editura Sophia, Editura Cartea Ortodoxă, București, 2006, pp. 62-64.

Cercetări recente au arătat că hypertextul sau textul în format digital sporește încărcătura cognitivă a lectorilor, dar slăbește capacitatea lor de a înțelege și reține ceea ce citesc. Persoanele care citesc texte tipărite meditează mai adânc asupra celor citite, țin minte mai bine lucrurile și, în acest mod, învață mai mult din cele citite.

Ca o concluzie, poate sunt mai mult decât relevante cuvintele scriitorului francez Jean-Claude Larchet, care spunea că „avem în prezent lucrări asupra cărora autorii au pierdut controlul, ediții fără editori, librării fără librari, biblioteci fără bibliotecari și, în final, cărți care nu mai sunt cărți, rămase fără cititori adevărați, pentru că lectura lor nu mai este cu adevărat lectură.

Lumea cărților, odinioară o lume deplin omenească, cu o întreagă înlanțuire de relații conviviale, unde exista părtășie între cei care activau în ea, a devenit în zilele noastre un univers glacial, guvernat de imperative tehnice și economice, în care autorul și cititorul nu au ajuns simple unelte.

Cărțile tipărite vor deveni neîndoielnic pe viitor o raritate de mare preț, ce-ar trebui păzită și ocrotită cu scumpătate ca niște relicve dintr-un paradis pierdut. Acum ele sunt ultima mică insulă de rezistență în fața unei culturi bolnave, pe cale de descompunere”<sup>26</sup>.

## **Efectele hipercomunicării asupra comuniunii**

Petrecerea unui timp prea larg în fața tehnologiei high-tech, în detrimentul lecturii și a dialogului real, a relaționării directe cu semenii, a jocului real și nu imaginar, a contemplării naturii și a meditației asupra vieții reale, duce, în unele cazuri, la comportamente obsesive și compulsive față de tehnologie, la dependența față de aceasta. Forme ale ei sunt izolarea și autismul sufletesc, incapacitatea de exprimare firească a sentimentelor, sărăcia scrisului și a exprimării, analfabetismul funcțional, mutismul sau sindromul ADHD.

Poate, în mod paradoxal, rețelele de socializare, despre care se consideră că au ca scop esențial dezvoltarea de noi legături, în loc să acopere și să elimine acest sentiment de izolare fizică, de singurătate și vid existențial, de gol sufletesc, adeseori îl adâncesc și mai mult. S-ar putea ca hipercomunicarea virtuală să nu facă altceva

---

<sup>26</sup>Jean-Claude Larchet, *Captivi în internet*, traducere de Marinela Bojin, Editura Sophia, București, 2018, p. 88.

decât să diminueze empatia, relația personală dintre oameni, care altădată se priveau față către față, ochi către ochi, își vorbeau deschis, se îmbrățișau în mod real. Aceste lucruri au devenit, astăzi și în multe cazuri, mediate de tehnologiile informaționale.

Este cunoscut faptul că atunci când o persoană desfășoară o muncă intensă, în care este deplin absorbită, dacă este apelată printr-un simplu mesaj de câteva cuvinte, timpul care îi este necesar pentru a reintra în starea anterioară, la aceeași capacitate și performanță, este de 23-25 de minute. Or, activitatea unei persoane care primește mai multe SMS-uri într-o oră are mult de suferit, performanțele sale intelectuale și capacitatea sa de concentrare fiind major afectate.

Adam Alter menționează un experiment referitor la calitatea comunicării dintre două persoane, în prezența sau absența unui smartphone. Doi psihologi au invitat câte două persoane care nu se cunoșteau, într-un laborator de experimente psihologice pentru a purta o conversație, propunându-le să relateze fiecare câte un eveniment interesant petrecut în anul precedent. Pe o masă din imediată apropiere a lor, într-un loc vizibil, exista un smartphone, în timp ce pe masa de lângă alți subiecți a fost așezat un caiet. Deși fiecare dintre perechi a realizat un anumit grad de conexiune, cei care se aflau în apropierea telefonului au realizat o comunicare defectuoasă, de calitate inferioară. Fiecare dintre acești participanți și-a descris tovarășul de dialog ca fiind mai puțin preocupat, mai puțin implicat, de mai puțină încredere și lipsit de empatie. Așadar, simpla prezență a tehnologiei în proximitatea persoanelor aflate în actul comunicării scade calitatea acesteia, empatia sufletească și rezonanța emoțională<sup>27</sup>.

Este interesant de menționat și faptul că, atunci când este vorba de crearea unei relații sau legături între persoane, inclusiv relația de prietenie și iubire, principalul criteriu folosit este cel al proximității fizice, în sensul că există o mai mare probabilitate de a se împrieteni, chiar de a se căsători, între persoanele care trăiesc în proximitate fizică, adică în apropiere. Deși numărul relațiilor create prin site-uri de socializare este în permanentă creștere, în prezent, aproape jumătate din relații au, încă, la bază proximitatea fizică,

---

<sup>27</sup> *Ibidem*, pp. 27-28.

fiind legate între persoane apropiate ca domiciliu, vecini, colegi de clasă, școală, facultate, muncă, etc.

Adevărații cunoscători ai fenomenului apreciază social media ca fiind o resursă săracă, mediată, bazată doar pe mesaje, nu pe o comunicare reală, și în dosul căreia se ascund numeroase riscuri, precum narcisismul, sextingul, hărțuirea.

Tot mai multe voci consideră că această hipercomunicare ascunde, de fapt, golul sufletesc, că în spatele unei comunicări tot mai dese și mai performante, se ascunde o comuniune tot mai rară și slabă.

Tinerii au fost considerați totdeauna speranța unui neam, viitorul și dănuirea acestuia. Or, din punctul de vedere al comunicării, cercetările arată că, la nivel global, unul din trei tineri preferă, astăzi, să comunice prin intermediul media problemele sale, legate nu doar de aspecte exterioare și nesemnificative ale vieții sale, ci lucrurile cele mai tainice și intime – dragoste și sexualitate, aspirații și proiecții, dorințe și idealuri. Și, astfel, ajung să își petreacă viața în umbra anonimatului și sub semnul întâmplării, cu iluzia sporiirii încrederii și stimei de sine.

Deși a fost concepută pentru a elimina însingurarea, de multe ori, social media contribuie, în mod covârșitor, la producerea sentimentului de alienare, de izolare fizică și psihologică, de ascundere a propriei ființe și de mascare a propriilor gânduri și sentimente, sub anominatul rețelelor de socializare. Atunci când nu mai dorim să ne vedem față către față, fugind de relația directă, este un indiciu clar al anxietății sociale, al fricii de semeni, pe care căutăm să o mascăm și să o ascundem în spatele și în umbra ecranelor digitale. Aceasta ar putea fi o explicație a faptului că, de la an la an, crește numărul SMS-urilor, dar scade cel al convorbirilor telefonice reale. După o primă etapă, în care oamenii au pierdut bucuria întâlnirii fizice, acum, parcă, nu vor nici să se mai audă, preferând, în loc de a-și împărtăși sau măcar comunica sentimentele, să-și expedieze mesaje de genul: „cf?”.

Referitor la efectele însingurării și ca un prilej de profundă meditație, poate este interesant să menționăm faptul că, cercetările recente, folosind rezonanța magnetică funcțională, au constatat că, atunci când o persoană suferă de singurătate, sunt implicate aceleași zone cerebrale care reacționează la durerea fizică, astfel încât acest sentiment de izolare și însingurare nu are doar efecte asupra stării psihice, ci este resimțit intens și la nivel fizic.



Jean-Claude Larchet, în lucrarea citată, arată că tehnologia caută să umple golul sufletesc și să alunge singurătatea, izolarea și depresia, că dispozitivele high-tech vor să ajute la înlăturarea golului existențial al omului modern, a cărui viață este secătuită lăuntric, din lipsă de moralitate înaltă și de spiritualitate profundă; o viață tot mai lipsită de relații autentice cu alții, din cauza slăbirii legăturii familiale, conjugale și sociale, de vecinătate, de apartenență și afiliere spirituală și religioasă, de ideal comun. Apelând la acestea, omul pustiit sufletește speră să umple acest gol, să acopere și să aline aceste suferințe interioare, însă, cel mai adesea, ele îl aruncă într-o singurătate și mai apăsătoare, într-o anxietate și tristețe și mai accentuată, într-o viață și mai puțin împlinită.

Duhul lumii, pe de o parte, automatizarea și tehnologia, pe de altă parte, se află într-o relație de intercondiționare sau de dublă cauzalitate, în sensul că sunt produse de spiritul contemporan, dar, în același timp, l-au și modelat, în conformitate cu specificul lor. Mijloacele tehnologice au luat naștere într-o lume și o societate tot mai însingurată și alienată spiritual, mai autistă sufletește la nevoile și chemările semenilor.

Spre deosebire de societățile tradiționale, caracterizate de raporturi sociale bine precizate, astăzi se constată un presupus conflict între generații, un decalaj între principii, convingeri și idealuri, o criză a familiei, o amânare a momentului întemeierii ei, uneori până la dispariția intenției de a o mai face, o creștere a numărului divorțurilor, ceea ce face ca numărul soților care se despart în mod nefiresc, prin divorț, să depășească numărul celor care sunt despărțiți, în mod firesc, de moarte, deși toți au spus, în clipa căsătoriei – „până când moartea ne va despărți”.

Astăzi, există tot mai multe familii monoparentale, tot mai multe persoane care trăiesc singure și în izolare, chiar și în mari aglomerații de populații, metropole, megalopolisuri și conurbații, și nu doar bătrâni uitați, ci persoane cu vârste tot mai tinere. Pentru astfel pe persoane, rețelele de socializare, fie ele chiar și virtuale, ar trebuie să aducă un beneficiu, însă ca orice oportunitate, și aceasta are un preț real – sporirea sentimentului de singurătate.

S-ar putea spune, astfel, că omul contemporan a reușit trista performanță de a transforma propriul suflet într-un pustiu, în care vântul superficialității și al ignoranței, în materie de țel și sens, suflă fără încetare.

Fără a condamna tehnologia sau a fi tehnofobi, inclusiv în privința rețelelor de socializare, care oferă, atunci când sunt utilizate cu discernământ, oportunități și prilejuri de sporită comunicare, este edificator să menționăm atitudinea plină de discernământ a cofondatoarei centrului reSTART, din Washington, în care se tratează dependențele de tehnologie, Hilarie Cash, care arăta că „nu e nimic în neregulă să-ți faci prieteni online, câtă vreme îți faci prieteni și în lumea reală. Dacă suntem prieteni buni și stăm împreună, acea interacțiune, acel schimb energetic degajă un întreg buchet de substanțe neuro-chimice, care ne echilibrează pe amândoi în plan emoțional și fizic. Și pentru că suntem animale sociale, ni se cuvine să avem o mulțime de astfel de interacțiuni care ne oferă siguranță și atenție și care ne mențin echilibrați. Nu suntem destinați să fim insule izolate.

Prietenii online care dau dependență și care îi atrag pe tinerii jucători nu sunt periculoase pentru ceva ce ne oferă, ci din cauza lucrurilor pe care nu pot să ni le ofere: ocazia să învățăm ce înseamnă să stăm, față în față, în timp ce avem o conversație cu o altă persoană. Dansul degetelor care lovesc tastele – chiar și interacțiunile la distanță prin camere web – se supune unui cu totul alt ritm și transmite informații pe o lățime de bandă mult mai îngustă (...). Oamenii care comunică prin webcam nu par să se privească în ochi niciodată, pentru că ochii celorlalte persoane nu sunt perfect aliniați cu acea cameră web care le transmite lor privirea ta”<sup>28</sup>.

Nicolas Carr, în lucrarea sa, *Cușca de sticlă*<sup>29</sup>, observa că, deși trăim într-o lume a confortului și oportunităților, aceasta este și o lume a lipsei de țeluri și a depresiei, incidența globală a acesteia și a tentativelor suicidare, cauzate de lipsa de sens a vieții și a unor relații sociale protectoare, de calitate, fiind într-o înspăimântătoare creștere<sup>30</sup>.

Vom ajunge, oare, să apreciem cuvintele lui Sartre, care considera că „Infernul este ceilalți”, o profeție?

Oare nu se impune să fim cu toții, producători și consumatori de high-tech, cu mai multă luare-aminte la cuvinte, precum cele

<sup>28</sup> Adam, Alter, *op. cit.*, pp. 246-247.

<sup>29</sup> Nicolas Carr, *Cușca de sticlă. Automatizarea și noi*, traducere din engleză de Vasile Decu, Editura Publica, București, 2014.

<sup>30</sup> *Ibidem*, p. 249.

ale Părintelui Cleopa, care spunea că „Sfârșitul lumii va fi când nu va mai exista cărare de la om la om”, adică atunci când se va răci dragostea dintre oameni? Iar lipsa comunicării sincere și directe este o formă a acestui îngheț spiritual.

### **În loc de concluzii: Atitudinea creștinului față de tehnologia digitală**

Realitatea zilelor noastre demonstrează că tehnologia a pătruns adânc în existența umană, în societate și în familie, acolo unde trăim sau muncim, ba chiar în mințile și în sufletele noastre. Ea este, astăzi, larg folosită, în toate variantele ei, astfel încât mulți dintre noi suntem dependenți, într-o măsura sau alta, de diversele forme de acesteia.

Se vorbește, în prezent, despre un așa-numit *Homo connecticus*, care este legat și atașat de tot ceea ce înseamnă mass-media și tehnologie digitală: televizor, PC, tabletă, laptop, telefon, smartphone etc., de unde și noile forme de dependență sau de adicție, cyber-adicția sau cyber-dependența, ori adicțiile asistate de tehnologie.

Calculul recent arată că, dintr-o viață de aproximativ 75 de ani, omul contemporan petrece 11 ani în fața, ba chiar în dependență față de aceste mijloace moderne de informare, relaționare și comunicare. Astfel, se apreciază că el petrece mai mult timp alături de tehnologia sa luminoasă, dar tăcută și periculoasă, decât în oricare altă activitate, cu excepția somnului (și acesta perturbat, uneori până la grave dezechilibre), după cum nu este o noutate faptul că, în multe cazuri, copiii și adolescenții petrec mai mult timp utilizând tehnologia modernă, decât în dialog cu părinții lor și cu ceilalți membri ai familiei.

Dacă, altădată, copiii vedeau primele imagini de televizor în jurul vârstei de doi ani, în prezent, aceștia sunt expuși sunetelor și imaginilor acestuia de la frageda vârstă de 4-5 luni. Perioada pe care o petrece, în zilele noastre, un adolescent, în fața mijloacelor digitale, este de 6-7 ore pe zi. Din acest motiv, mulți autori vorbesc despre caracterul cronofag al tehnologiei, în sensul că ea ne fură din timpul pe care l-am putea direcționa și alocă altor activități importante. Copiii, spre exemplu, lecturi liniare, jocurilor în aer liber sau alături de alți copii; adolescenții – relaționării directe,

nemijlocite; adulții – discuțiilor și dialogurilor empatice cu semenii lor, începând cu membrii familiei, vieții spirituale.

Mai mult chiar, un număr de persoane ajunge efectiv la dependență de acestea. Se vorbește, de asemenea, despre „stresul digital”<sup>31</sup>, „depresia de calculator” sau „de internet? și despre „nomofobie”, starea de anxietate și disconfort psihic și fizic, datorat absenței lor, mai scurte sau mai îndelungate, din viața curentă.

Unele date apreciază că 40% din populația planetei dezvoltă anumite forme de dependență față de tehnologie; 46% dintre tinerii americani au spus că nu pot trăi fără telefonul mobil, iar 59%, fără a fi prezenți și activi în spațiul virtual, pe rețelele de socializare. În România, 39% dintre adulți susțin că petrec aproximativ 18,6 ore pe săptămână „conectați” online, depășind media europeană de 14,1 ore săptămânal, tinerii cu vârste cuprinse între 16 și 24 de ani constituind 75% dintre aceștia<sup>32</sup>.

Se vorbește, în acest context, despre unele efecte pe care folosirea fără discernământ sau abuzul de folosire a tehnologiei le produce asupra omului, în mod deosebit asupra tinerilor, care sunt cei mai predispuși dependenței, efecte atât asupra fizicului, cât și a psihismului lor, a neurologiei și chimiei lor cerebrale.

Efectele constatate asupra trupului, ale abuzului de tehnologie sunt: sedentarismul și obezitatea; privarea de somn, datorată atracției exercitate de mijloacele digitale; afecțiuni ale vederii, dar și ale posturii și ale coloanei vertebrale.

Cercetările de ultimă oră vorbesc despre efectele pe care imaginile vizionate fără spirit de reflecție și selecție le au asupra chimiei cerebrale, astfel încât s-a constatat că unele mijloace virtuale provoacă anumite afecțiuni sau modificări la nivelul ariilor prefrontale ale creierului și sunt legate de mecanismele și biologia creării dependențelor.

---

<sup>31</sup> La începutul anului 2017, Asociația de Psihologie Americană a lansat cea de-a doua parte a raportului anual intitulat „Stresul în America”. Acest document a introdus conceptul de stres digital, adică stresul dobândit din cauza activării pe rețelele sociale. Raportul menționat arată că 86% dintre adulți suferă de această tulburare, care rezultă din conectarea intensă, abuzivă la tehnologiile high-tech. Cf. Vlad Brănesc, *op. cit.*, p. 122.

<sup>32</sup> <https://semneletimpului.ro/stiinta/it/internet/3-cauze-si-3-consecinte-ale-dependentei-de-internet.html>, accesat în data de 3 iunie 2013.

Unii cercetători avizați, vorbind despre neuromarketing sau despre studierea strategiilor de vânzare a produselor, inclusiv media, fac referire la numeroase și costisitoare studii, efectuate de către producătorii și vânzătorii acestora, ce vizează exploatarea mecanismului plăcerii, legat de producerea mărită a dopaminei. Se vorbește, astfel, despre suprasolicitarea „punctelor plăcerii” sau ale „fericirii digitale”, aflate pe scoarța cerebrală, ceea ce, în cazuri extreme, conduce la dependențele comportamentale.

Dintre alte riscuri, des invocate, se face referire la cyber-adicția, cyber-dependența sau adicțiile cyber-asistate, cum ar fi dependența de televizor, de PC, de jocurile video sau de telefon, de tabletă, laptop sau smartphone, de rețelele de socializare, de SMS, de sex, de muncă, de sport și cumpărături. Nu puține sunt nici vocile care trag un semnal de alarmă asupra expunerii, prin intermediul tehnologiei digitale, la violență, la sexualizare sau pornificare, abuz etc.

În anul 2011, Agenția Internațională de Cercetări despre Cancer a Organizației Mondiale a Sănătății a anunțat, în urma studiilor întreprinse, că, datorită radiațiilor de microunde emise de telefon, acestea reprezintă „un posibil carcinogen uman” de grupa 2b. Chiar și producătorii de celulare, în manualele de utilizare a acestora, recomandă ca produsele lor să fie ținute la o distanță de cel puțin 2.5 cm de corp.

Tehnologia digitală a promis să sintetizeze și să ușureze substanțial viața omului, sporindu-i calitatea, dar, în realitate, i-a divizat-o și fragmentat-o, i-a scindat-o și împărăștiat-o. Într-o cacofonie de stimuli, apreciază el, omul actual este mai superficial, aceasta datorându-se și modului în care lucrează cu mijloacele tehnologice.

În baza plasticității cerebrale, expunerea prelungită la anumite forme de activități creează, prin repetiție, noi rețele și magistrale neuronale, care le înlocuiesc pe cele vechi. Lectura liniară este înlocuită de o lectură virtuală superficială, scrisul de mână cu prescurtările din mesaje. Emoțiile naturale, manifestate în prezența altor persoane, sunt înlocuite de trăirile individuale, în izolare, în fața ecranului. Conduitele agresive, altădată sancționate prompt de familie și de rețeaua de socializare, sunt internalizate în fața computerului, conducând, în situații extreme, la accese de violență. Unii autori vorbesc chiar despre ambliopie și amnezie digitală, ba chiar despre demența digitală.

Neurologul german Manfred Spitzer, în lucrarea sa intitulată *Demența digitală. Cum devenim nebuni noi înșine și copiii noștri*, menționează rezultatele unui sondaj realizat online, în America, în 2011, la care a participat un eșantion de peste 1000 de specialiști în internet, cărora li s-a cerut să se pronunțe asupra impactului pe care cred ei că îl va avea tehnologia digitală asupra lumii și a ființei umane, în viitor. Aceștia au răspuns că în viitor, creierele adolescenților și ale adulților multitasking vor fi legate în rețea într-un mod diferit de cele de astăzi, iar acest lucru va avea drept consecințe dificultatea de a-și reaminti evenimentele vieții lor, risipirea celei mai mari părți de energie în scrierea de mesaje scurte, alterarea capacității de a gândi și de a interacționa față către față cu oamenii din jurul lor, dependența tot mai puternică de dispozitivele mobile, schimbări în comportament și gândire<sup>33</sup>.

Cunoscând aceste lucruri, unele din ele părând a fi de domeniul viitorului mult prea îndepărtat, precum și efectele lor, ne putem întreba care ar trebui să fie atitudinea creștinului în fața lor, odată ce viața duhovnicească presupune asceză, înfrânare și renunțare, temperanță față de trup și discernământ, în cele interioare și spirituale?

Jean-Claude Larchet, în duh profund creștin, invita la discernământ, în raport cu mijloacele digitale: „*Media* – sublinia scriitorul francez – nu sunt în sine nici bune, nici rele, calitatea lor depinde de modul în care sunt folosite; altfel spus, nu ar exista *media* rele, ci doar, eventual, o rea folosire a lor. (...) Într-o lume în care noile *media* sunt de neocolit, ar fi în zadar, iar într-o anumită măsură contraproductiv, să le interzicem în mod absolut copiilor; în schimb, este esențial să-i învățăm cum să se folosească bine de ele, în ceea ce privește conținutul, forma și limitele permise”<sup>34</sup>.

Din acest motiv, este foarte important ca, mai întâi, să evidențiem aspectele pozitive ale tehnologiei: volumul infinit de informații, modul sintetic de a le oferi, formele atractive de înfățișare a conținuturilor. Datorită acestora, tehnologia nu poate fi nici evitată total, nici ignorată deplin și inutilizată. Nu este firesc să ne lipsim de acele mijloace care ne ușurează, simplifică și ne eficientizează activitatea,

---

<sup>33</sup> *Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen*, Droemer Verlag, München, 2012. <https://www.ganduridinierusalim.com/prof-manfred-spitzer-neurolog-dementia-digitala-cum-devenim-nebuni-noi-insine-si-copiii-nostri/>, accesat în data de 7 august 2019.

<sup>34</sup> Jean-Claude Larchet, *op. cit.*, pp. 26-27.

ba chiar ne îmbunătățesc și înfrumusețează viața. Ceea ce trebuie făcut este folosirea sau consumarea lor cu discernământ și echilibru. Logica duhovnicească arată că tehnologia este una dintre cele mai importante și provocatoare realizări ale spiritului uman, dar ceea ce o face bună sau rea este modul în care o utilizăm noi. Atunci când ne folosește în preocupările, activitatea, viața noastră, ea este un foarte bun aliat. Când, însă, nu este consumată cu măsură, ea poate deveni un pericol și un dușman aspru, care îl aruncă pe om în pasivitate pătimasă și dependență sau adicție gravă.

Așadar, atunci când vorbim despre efectele tehnologiei digitale, asupra ființei umane, onestitatea morală ne obligă să arătăm mai întâi efectele ei pozitive, benefice, prin care ușurează și ajută. Însă, pe de altă parte și cu același discernământ și cunoscând potențialele ei efecte negative, la care poate conduce folosirea fără echilibru și măsură, să conștientizăm și consecințele ei negative, pe care le poate provoca, este adevărat, în viața unei categorii restrânse de persoane, de 5-10% dintre utilizatorii ei.

Astfel, mijloacele media nu sunt, în sine, nici bune, prin excelență, dar nici eminentemente rele sau dăunătoare, iar calitatea lor se descoperă în funcție de modul în care le folosește omul: cu înțelepciune și discernământ, spre folos intelectual și spiritual, sau abuziv și adictiv, spre pagubă sufletească și trupească.

Ar fi în zadar să ocolim tehnologia, ar fi inutil să o condamnăm fără rațiune, însă ceea ce este util, de la cele mai fragede vârste, este să o folosim în mod rațional sau înțelept, atât în ceea ce privește timpul de utilizare a ei, precum și expunerea la conținuturile ei, limitele până la care acestea pot varia, astfel încât tehnologia să ne ușureze viața, să ne îmbunătățească activitatea și să ne aducă un folos general.

Prin urmare, *creștinul nu trebuie să fie tehnofob*. Chiar dacă unele forme ale tehnologiei promovează păcatul, pentru viața creștină, existența și realitatea lui, dar și lupta împotriva acestuia, nu constituie o noutate.

Ca și în asceza ortodoxă, creștinul trebuie să dea dovadă, în fața acestor provocări, de spirit de selecție și deosebire. Discernământul, de care vorbesc Sfinții Părinții, ca despre acea cale de mijloc, calea de aur, este absolut necesar în aprecierea tuturor acestor provocări contemporane.

Răspunsul ultim este înduhovnicirea lor, în sensul folosirii doar a acelor conținuturi care pot folosi progresului sufletesc și mântuirii, iar față de celelalte – asceza, înfrânarea sau tăierea și înlăturarea lor. Așa cum Părinții de altădată, atunci când descriau etapele și mijloacele de luptă împotriva păcatelor, încă din faza lor de gând inițial, prim sau întâi născut, recomandau celor îmbunătățiți primirea și descoaserea lor, spre o mai puternică și de durată biruință, iar celor începători în viața spirituală respingerea sau înlăturarea acestora, din fază inițială, la fel bunul creștin, cunoscând aceste recomandări adânci și experimentate, probate în veacuri de nevoiță ale Părinților asceți, ar trebui să elimine tot ceea ce este periculos și dăunător moral, din preocupările sale, încă din faza de primă ivire în planul conștiinței sale. Aceasta presupune *trezvie* față de provocările interioare și exterioare și *veghere* asupra păcii interioare, folosirea lor rațională și spre edificare spirituală.

Sau, dacă am dori să ne referim la cuvintele Sfântului Vasile cel Mare, din celebra sa *Omilie către tineri*, cuvinte parcă mai actuale astăzi, decât atunci când au fost scrise, precum alina zboară din floare în floare, de pe unele culegând mai mult polen, de la altele mai puțin, iar pe cele nefolositoare ignorându-le, la fel și creștinul profund, căutând să-și exercite și dezvolte discernământul, din clipele cele mai fragede ale vieții, trebuie să caute să acceseze și să folosească doar ceea ce îi este de folos, pentru viață și pentru mântuire, pe celelalte toate evitându-le, ignorându-le și uitându-le<sup>35</sup>.

Într-o exprimare mai concisă, trebuie afirmat că, atunci când tehnologia ne ușurează viața fizică și ne îmbunătățește viața morală, este un bun aliat al creștinului. Dacă însă îl scindează lăuntric și îl împrăștie spiritual, dacă îi fură și îl privează de timpul pe care trebuie să-l aloce preocupărilor intelectuale și spirituale înalte și vieții sale religioase îmbunătățite, nu este nici o pierdere, ba în mod contrar un câștig, respingerea și refuzul ei.

În toate, adevăratul creștin trebuie să caute libertatea spirituală și unitatea interioară. Iar atunci când este vorba despre copii sau tineri, al căror discernământ nu este deplin format și exersat, părinții

---

<sup>35</sup> Sfântul Vasile cel Mare, „Omilia a XXII-a către tineri”, în colecția *Părinți și Scriitori Bisericești*, nr. 17, traducere de Pr. Dumitru Fecioru, EIBMBOR, București, 1986.



sunt chemați, în primul rând, să creeze, la copiii lor, **comportamente digitale pozitive, obiceiuri digitale sănătoase**. Am putea, chiar, vorbi despre o „*abstinență digitală*”, despre o „*detoxifiere digitală*” periodică, prin accesarea mult mai restrictivă și doar în situații de nevoie a dispozitivelor digitale, obiceiuri pe care să le practice întreaga familie, părinți și copii.