

# PATIMI ALE LUMII CONTEMPORANE: DEPENDENȚA DE INTERNET ȘI MIJLOACE DE ELIBERARE DIN ROBIA EI

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

## Abstract

*Tech is one of the most fascinating discoveries of the human mind, which is in a continuous progression. Moore's Law states that tech doubles its capacity at about 18 months. On the one side, when tech is used rationally, it becomes a tool that makes our lives easier and more enjoyable. On the other side, if it is used without discipline, without a fine moral selection of its contents, tech develops various addictions. Specialists state that between 5-10% of its users develop such an addicting behavior and the target population for this matter includes children and teenagers, whose discernment and self-control are not, yet, fully developed. Christian Spirituality teaches us how to keep our moral liberty and how to act in a responsible way towards tech, thus helping us understand that tech must be used as a tool, providing us with high quality information, useful and not enslaving us to its damaging power.*

**Keywords:** Easter Spirituality, digital technology, cyber-addiction, discernment.

Lumea contemporană oferă un peisaj moral frământat, în care patimilor tradiționale, precum: lăcomia pântecelui, desfrânarea, iubirea de arginți, trândăvia, tristețea, mânia, slava deșartă și mândria, exacerbate de păcate la modă, cum ar fi alcoolismul, tabagismul, consumul de droguri, oamenii de știință adaugă patimi și dependențe de ultimă oră, dar cu o răspândire și efecte dintre cele mai grave. Se vorbește, astfel, despre cyber-adicții, cyber-dependențe sau adicțiile cyberasistate de tehnologie, de internet, tablete, telefoane, bloguri, jocurile video sau de rețelele de socializare, dar și de muncă, sport, cumpărături, sex etc.

Dintre tulburările clinice specifice dependenței de PC, specialiști precum Dmitri Avdeev menționează: o dispariție a controlului asupra timpului de lucru cu acesta, tendința de a mări cantitatea de timp și de interacțiune petrecut cu el, stări pronunțate de disconfort

psihologic, cum ar fi iritabilitatea, deprimarea sau sentimentul de gol și pustietate sufletească, în cazul în care nu are acces cum ar dori la ea, folosirea tehnologiei informaționale pentru îmbunătățirea dispoziției, pentru ignorarea sau uitarea frământărilor și a problemelor personale, adică o modificare artificială sau forțată a stării psihice, dar care conduc la apariția unor probleme legate de relațiile interumane și intrapersonale<sup>1</sup>.

Nicolas Carr spunea că, dintre toate sacrificiile pe care le facem atunci când ne consacram internetului, poate cel mai mare este acela că afectăm bogăția de conexiuni din adâncul propriilor noastre minți, odată ce creierul uman, consumator avid de tehnologie informațională, se exersează în a parcurge cu rapiditate conținuturile, dar, în același timp, nu mai are capacitatea să se concentreze asupra lor, într-un mod eficient și susținut, ceea ce provoacă un deficit de atenție sau de concentrare. Acesta nu se datorează, însă, mijloacelor media în sine, ci modului defectuos, dependent, abuziv și adictiv, de a le folosi de către ființa umană, care nu este totdeauna pregătită să se familiarizeze cu ele și să le folosească pozitiv, păstrându-și libertatea interioară.

Și mai grav, omul începe să se asemene tot mai mult tehnologiei, reacționând și activând, parcă, în conformitate cu niște programe setate, alterându-și propria umanitate, abilitățile sale intelectuale și calitățile sale emoționale. Sau, cum spunea Sfântul Paisie Aghioritul, mulți dintre oamenii de astăzi par a avea inimi de fier, iar acestea se lasă greu sau deloc pătrunse de sentimente și emoții superioare și înalte<sup>2</sup>.

Teologul francez Jean-Claude Larchet spunea că explozia de tehnologie informațională a produs un nou mod de existență, dar și un nou fel de om – *homo connecticus*, care este permanent grăbit, apăsător de treburi presante, care lucrează și activează într-un ritm

---

<sup>1</sup> Prof. dr. Dmitri Aydeev, *Tulburările psihice și patologia Duhului*, traducere din limba rusă Denis Chiriac, Editura Doxologia, Iași, 2018, pp. 38-39.

<sup>2</sup> „S-au înmulțit mașinile, s-a mărit și împrăștierea minții, l-au făcut și pe om mașină, și acum mașinile și fierul fac comandă omului. De aceea și inimile oamenilor s-au făcut de fier. Dar deși există toate aceste mijloace, totuși nu se cultivă conștiința oamenilor”. Cf. Cuviosul PAISIE AGHIORITUL, *Cuvinte duhoanicești. 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. 146.

susținut continuu, care face totul în regim de urgență și din această cauză, multe din activitățile sale sunt lipsite de profunzime, un om care a pierdut controlul asupra ritmului organizării vieții sale, trăind, nu în profunzimea spirituală, ci în superficialitatea lumii materiale.

Dintre cei mai importanți factori de risc ce pot conduce la adicția de tehnologie și, în mod deosebit, de internet, specialiștii fac referire la: anxietate, în sensul că persoana utilizatoare caută să evadeze din tensiunile, îngrijorările, fricile, temerile, fobiile sale, în compania tehnologiei, însă, adesea, după încheierea sesiunii, se reîntoarce la ele, într-o formă și mai accentuată; depresia, utilizatorul căutând să își anestezieze conștiința față de trăirile negative, abătute, prin recurgerea la rețelele de socializare, care ar avea drept scop umplerea nu doar a timpului, ci a golului sufletesc; stresul, izolarea și singurătatea sau lipsa de suport social.

Psihologi, psihiatri, moraliști, dar și creatori de high-tech recomandă părinților ca, atunci când doresc să prevină tulburarea de dependență de internet a copiilor, să fie foarte atenți la anumite simptome, care anticipează crearea acestei adicții, între care: preocuparea compulsivă față de utilizarea internetului, copiii fiind ocupați obsesiv cu sesiunea anterioară și anticipând o nouă perioadă de utilizare a tehnologiei; nevoia de folosire a internetului în cantități tot mai mari de timp, pentru atingerea pragului de satisfacție în raport cu acesta; petrecerea unui timp tot mai mare în compania tehnologiei, în ciuda încercării de limitare a acestuia; prezența unei stări de neliniște, iritare, anxietate, depresie, atunci când nu are acces la internet; petrecerea on-line a unui timp mult superior celui planificat anterior; periclitarea rezultatelor și performanțelor, la școală, afectarea relațiilor familiale, sociale, din cauza petrecerii iraționale a timpului în fața tehnologiei; folosirea unor trucuri și minciuni pentru a ascunde membrilor familiei timpul petrecut pe internet; utilizarea internetului ca o modalitate de a scăpa de problemele sale emoționale, inclusiv cele legate de simptomele sau semnele menționate anterior, anxietate, singurătate, depresie etc.

S-a constatat că acei tineri care petrec o perioadă irațională în fața tehnologiei digitale ajung la un declin fizic, psihic și intelectual, scădere a stimei de sine, sentimente de neadaptare la lumea reală, comportamente de autovătămăre și, în cazuri extreme, ideeație suicidară.

Utilizarea dependentă a internetului expune tinerii la mari riscuri pentru starea proprie de sănătate, precum insomnii, randament slab, obezitate, risc de atac de cord, accident vascular cerebral, diabet sau chiar anumite forme de cancer.

## Neurobiologia dependențelor comportamentale de tehnologie

În lucrarea sa *Captivi în Internet*, Jean-Claude Larchet, referindu-se la televiziune, constata că „nici o altă tehnologie nu s-a infiltrat în activitatea noastră zilnică pentru un timp atât de îndelungat, nu a solicitat atenția și intervenția noastră atât de constant, nu a invadat atât de mult viața noastră privată, familială și publică, nu a pătruns atât de profund în lăuntrul vieții noastre sufletești. Nici o altă tehnologie nu a transformat atât de mult raporturile noastre cu spațiul și timpul, felul nostru de a vedea lumea, relațiile noastre cu ceilalți, reprezentarea pe care o avem despre noi, natura și ritmul activităților noastre de la serviciu și din timpul liber, forma noastră de comunicare, ca și natura, structura și forma vieții noastre psihice și intelectuale. Și nici o altă tehnică, prin influența exercitată asupra modului nostru de a fi, care constituie textura existenței noastre, nu a avut un impact atât de important asupra vieții noastre spirituale”<sup>3</sup>.

Într-un mod similar, Nicolas Carr, în cartea sa *Superficialii. Efectele internetului asupra creierului uman*, referindu-se la efectele tehnologiei digitale asupra propriei vieți lăuntrice, spunea: „În ultimii ani, am avut senzația neplăcută că cineva, sau ceva, a meșterit prin creierul meu, reconfigurând circuitele neuronale și reprogramând memoria. Mîntea mea nu e pe ducă – pe cât se poate –, dar se modifică. Nu mai gîndesc așa cum obișnuiam să o fac. O simt cel mai tare atunci când citesc. Eram obișnuit să-mi pară ușor să mă scufund într-o carte sau într-un articol lung. Mîntea mea era prinsă în urzeala narativă sau în meandrele argumentării și-mi petreceam ore în șir cutreierînd agale prin lungi fragmente de proză. Rar mi se întîmplă. Acum concentrarea mea începe să o ia razna după o pagină sau două. Devin agitat, pierd șirul, încep să caut altceva de

---

<sup>3</sup> Jean-Claude Larchet, *Captivi în internet*, traducere în lb. română de Marinela Bojin, Editura Sophia, București, 2018, pp. 5-6.

făcut. Mereu am senzația că-mi târâi creierul îndărătnic, forțându-l să revină la text. Lectura profundă, care obișnuia să vină firesc, a devenit un efort”<sup>4</sup>.

Și, continua același autor: „Cândva, prin 2007, un șarpe de îndoială s-a strecurat târâș în info-paradisul meu. Am început să bag de seamă că netul exercita asupra mea o influență mult mai puternică și mai vastă decât o făcuse vreodată vechiul meu PC solitar. Nu era doar faptul că stăteam atât de mult holbându-mă la un monitor. Nu era doar faptul că atât de multe dintre obiceiurile și rutinele mele se schimbau pe măsură ce deveneam tot mai deprins cu și tot mai dependent de site-urile și serviciile de pe net. Chiar felul în care funcționa creierul meu părea să se schimbe. Atunci a început să mă preocupe incapacitatea mea de-a da atenție unui lucru mai mult de câteva minute. La început, am socotit că problema era un simptom de atrofiere a minții la vârsta mijlocie. Însă creierul meu, mi-am dat seama, nu doar o lua razna. Era flămând. Cerea să fie hrănit așa cum îl hrănea netul – și cu cât înghițea mai multă hrană, cu atât foamea sporea. Chiar și atunci când nu eram lângă computer, tânjeam să-mi verific mailul, să clichez pe linkuri, să fac ceva Googling. Voiam să fiu *conectat*. Așa cum Microsoft Word mă transformase într-un procesor de cuvinte în carne și oase, internetul, am simțit, mă transforma în ceva asemănător cu o mașină de procesare a datelor de mare viteză, un HAL uman. Mi s-a făcut dor de vechiul meu creier”<sup>5</sup>.

Prin aceste cuvinte, Nicolas Carr a surprins unele dintre consecințele neurologice pe care le are consumul intens de internet, legat de ceea ce se numește astăzi neuroplasticitatea cerebrală, în sensul că, pe măsură ce anumite circuite ale creierului se întăresc prin repetiții, fie că este vorba de activități fizice, dar mai ales mentale, acestea se transformă într-un obicei, conducând la ceea ce devine o a doua natură a omului, de multe ori mai puternică decât prima, sau, în termeni tehnici, se creează noi rețele și magistrale neuronale, care iau locul celor diminuate și dispărute, datorită nemaiutilizării lor. Prin repetiție, se creează, astfel, noi sinapse, care le înlocuiesc pe cele vechi.

---

<sup>4</sup>Nicolas Carr, *Superficialii. Efectele internetului asupra creierului uman*, traducere din lb. engleză de Dan Crăciun, Editura Publica, București, 2012, p. 23.

<sup>5</sup>*Ibidem*, pp. 36-37.

Același autor nota că, în virtutea acestor neuroplasticități cerebrale, cu cât utilizăm mai mult netul, cu atât antrenăm creierul să fie mai distras, prin procesarea rapidă și eficientă a informațiilor, dar cu o atenție fragmentată, astfel încât, multora dintre noi ne este greu să ne concentrăm în diferitele activități pe care le desfășurăm, chiar și atunci când suntem departe de tehnologia informațională.

Se vorbește despre efectele pe care netul le-ar provoca, nu doar asupra lecturii sau a scrierii, ci și asupra cogniției sau a gândirii umane, unul dintre acestea fiind declarat a fi superficialitatea, care ar fi provocată, printre altele, de iluzia multitaskingului. Omul care accesează internetul, dezvoltă, în paralel, mai multe activități, însă cercetările de ultimă oră demonstrează că nu este un comportament productiv, creierul uman fiind construit să proceseze eficient informațiile una după alta sau secvențial și nu simultan. Comutarea sa de la o sarcină la alta are nevoie de un timp de operare, ceea ce creează pauze de eficiență. S-a constatat că, dacă în timp ce o persoană lucrează intens, este provocată de un email, perioada de care are nevoie pentru a se recupera și a ajunge la performanța anterioară acestei breșe este de 23-25 de minute, or, mulți dintre noi răspundem la mai mult de trei mesaje pe oră, având iluzia desfășurării unei activități performante<sup>6</sup>.

Există numeroși autori care vorbesc, ca și în cazul neuromarketingului, de exploatarea cercetărilor de chimie cerebrală în ceea ce privește comportamentul cumpărătorului sau al consumatorului, legate în mod particular de circuitul dopaminei, al dorinței, motivației și al recompensei, identificând așa-numitele „puncte ale fericirii digitale”, pentru a le activa și suprastimula, lucru ce are un impact special mai ales asupra copiilor și al tinerilor, al căror aparat psihic nu este deplin conturat și al căror autocontrol și discernământ nu sunt complet consolidate.

Adam Alter arăta că „oamenii care elaborează și perfecționează programele pe calculator, jocurile și experiențele interactive sunt foarte pricepuți la ceea ce fac. Rulează mii de teste pe milioane de utilizatori pentru a afla ce ajustări de detaliu au succes și care nu – ce culori de fundal, fonturi și sunete maximizează implicarea și minimizează frustrarea. Pe măsură ce o experiență evoluează, aceasta se transformă într-o versiune irezistibilă, tot mai puternică,

---

<sup>6</sup> *Ibidem*, p. 259.

a experienței din trecut. În 2004, Facebook era distractiv; în 2016, generează dependență”<sup>7</sup>.

Este deosebit de utilă și observația pe care o făcea un cunoscător al acestor realități, spunând că „depinde de noi să le respectăm cunoștințele specializate, aplicarea tehnologiilor avansate de monitorizare a creierului și investițiile financiare uriașe. Ei concurează cu îndârjire pentru a ne atrage banii, atenția involuntară și – cel mai îngrijorător pentru părinți – atenția voluntară a copiilor noștri”<sup>8</sup>.

Biologia și mecanismul dependenței, inclusiv cea de internet, are legătură cu modificările din zona tegmentară ventrală a creierului, o mică formațiune cerebrală din apropierea bazei acestuia, care produce dopamină, pe care o trimite în celelalte arii cerebrale. Aici se află sistemul de recompensă a creierului, care generează dorința, pofta, căutarea, concentrarea, energia și motivația. Intervenția, prin diferite metode, în mărirea cantității de dopamină, conduce la dependența față de substanța, metoda, mijlocul sau experiența care a produs-o. Însă, în circuitul producerii plăcerii, pentru a fi păstrată starea de interes a persoanei față de dependența sa, trebuie mărită permanent cantitatea de dopamină, prin expunere cât mai intensă și de durată față de acesta.

Legat de biologia dependenței comportamentale, se vorbește, astfel, de identificarea centrului plăcerii și al recompensei, arătându-se că producătorii de tehnologie informațională și în mod deosebit de jocuri virtuale exploatează cunoștințele referitoare la efectele dopaminei, „molecula plăcerii”, nu doar a plăcerii fizice, cât mai ales plăcerea anticipării, marcată de noutate și neprevăzut, implicată în mecanismul recompensei. Ea face parte din sistemul de recompensă a creierului, din rețeaua care generează dorința, căutarea, energia, motivația, concentrarea asupra unei sarcini, trimițând un stimulent natural asupra celorlalte regiuni cerebrale<sup>9</sup>.

Cea mai mare parte a jocurilor virtuale, spre exemplu, precum susțin specialiștii, sunt alimentate de aceleași nevoi umane de bază:

---

<sup>7</sup> Adam Alter, *Irezistibil. Dependența de tehnologie și afacerile din spatele ei*, traducere din engleză de Emilia Vasiliu, Editura Publica, București, 2017, p. 15.

<sup>8</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. 204.

<sup>9</sup> Adam Alter, *op. cit.*, p. 87.

cea de interacțiune și sprijin social, cea de stimulare cognitivă și cea care oferă senzația unei reușite<sup>10</sup>.

Datorită atractivității acestor tehnologii informaționale și, în mod deosebit, a celor care folosesc imaginile, ele se adresează și potențează toate simțurile, provocând un val de dopamină, ca o sursă de plăcere, însă, pe măsură ce aceasta se revarsă în creier, pentru a produce un efect susținut, ba chiar mărit, trebuie crescută cantitatea produsă, astfel încât imaginile, experiențele implicate să își păstreze cantitatea de atractivitate. Din acest motiv, imaginile, fondul muzical, sistemul de feedback și de recompense trebuie să fie tot mai puternic evidențiat.

Adam Alter descrie astfel mecanismul creării dependenței: la început, la prima sau primele expuneri față de senzorul care provoacă atenția, creierul transformă valul de dopamină în plăcere, pe care o împrăștie în tot organismul. Însă, pe măsură ce experiența se repetă, cantitatea de dopamină secretată este mai mică, astfel încât singurul mod de a ajunge la intensitatea primei experiențe este amplificarea cantității experienței producătoare de plăcere, ca durată și ca senzație. Atunci când este vorba de tehnologia informațională, aceasta presupune, pe de o parte, a petrece mai mult timp în compania jocurilor, site-urilor care produc plăcere și satisfacție, iar pe de altă parte, de înaintarea la niveluri mai înalte de solicitare, implicare și recompensare. Pe măsură, însă, ce creierul își dezvoltă toleranța, zonele care produc dopamină se restrâng, devenind active prin suprastimulare.

Prin urmare, ceea ce face dependențele plăcute este, pe de o parte, faptul că creierul produce mai puțină dopamină pentru a stăvili valul de euforie, iar când sursa acesteia dispare, se luptă să o amplifice. Acest ciclu se repetă, creierul răspunzând printr-o producție din ce în ce mai slabă de dopamină, solicitând suprastimularea, ca durată și intensitate, a stimulilor, în cazul nostru imaginile, sunetele producătoare, ce angajează participarea și reacția simțurilor umane<sup>11</sup>.

---

<sup>10</sup> *Ibidem*, p. 19.

<sup>11</sup> *Ibidem*, p. 83. Un cunoscător al spiritualității ortodoxe poate remarca asemănarea cu învățătura, formulată cu aproape un mileniu și jumătate înainte, de către Sfântul Maxim Mărturisitorul, referitoare la cercul vicios plăcere-durere.



Analizii acestor realități identifică numeroase efecte pozitive ale utilizării tehnologiei informaționale, în special în simplificarea, organizarea și sintetizarea informațiilor. Chiar și jocurile video dezvoltă abilități, precum acuitatea vizuală, viteză de reacție, coordonare precisă între mână și imagine, iar așa cum arată unele studii recente, intensificarea relațiilor sociale, inclusiv cu membrii familiei.

Studiile recente au demonstrat că jocurile video pot fi utilizate în terapia celor care suferă de tulburări psihice, care au dus la micșorarea sau modificarea unor regiuni ale creierului, boli precum schizofrenia, tulburarea de stres post-traumatic și demența Alzheimer<sup>12</sup>.

Nu poate fi ignorat, însă, faptul că prin multitaskingul pe care îl implică, acestea fragmentează concentrarea și superficializează cogniția umană. Dependentul patologic de ele nu mai este capabil să se aplece asupra unui lucru, precum lectură, scris, reflecție etc. El nu mai are capacitatea să plonjeze adânc în aceste activități, ci plutește la suprafața lor.

Cea mai gravă consecință a vizionării nelimitate a tehnologiei este afectarea cortexului prefrontal, care este centrul executiv al creierului, sediul sentimentelor superioare, al motivației, al atenției, al controlului comportamentelor și al emoțiilor, prin care omul se diferențiază de animale<sup>13</sup>. Aici se realizează sinteza dintre gândire, simțire și comportament.

Efectele afectării sau vătămării ariilor prefrontale ale creierului conduc la următoarele deficiențe: incapacitatea de concentrare a atenției, tendința de a fi ușor distras de variații stimulii exteriori; incapacitatea de control al comportamentului, impulsurile interioare manifestându-se fără control în exterior; dificultatea de amânare a răsplății; lipsa organizării și a planificării în planul vieții, manifestată prin neglijență și delăsare; defazare între gândire și acțiune; probleme de exprimare, în conceptualizare și exprimarea ideilor, sărăcie verbală, limbaj stereotip; incapacitatea de implicare în diferitele activități și de păstrare a motivației pentru desfășurarea lor; probleme legate de controlul emoțional, persoana respectivă

---

<sup>12</sup> Vlad Brănesc, *Sinele meu digital*, Editura Pro Universitaria, București, 2018, p. 129.

<sup>13</sup> Virgiliu Gheorghe, Psihopedagog Nicoleta Criveanu, Asist. univ. drd. ing. Andrei Drăgulinescu, *Efectele micului ecran asupra minții copilului*, Editura Prodromos, Asociația Pentru Apărarea Familiei și Copilului, București, 2007, p. 12.

având o slabă capacitate de reflecție asupra urmărilor posibilelor sale fapte și de a le cenzura pe cele cu efecte negative; dificultăți în controlul și dirijarea atenției; alterarea flexibilității de gândire, pierderea curiozității și slăbirea capacității de decizie; exacerbara reacțiilor instinctive, în detrimentul celor controlate, inclusiv în comportamentul legat de alimentație (bulimia) sau sexualitate etc.<sup>14</sup> Multe dintre acestea sunt observate la persoanele dependente de tehnologia digitală.

*Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale*, ediția a V-a, (DSM V – 2013, 2016 – în limba română<sup>15</sup>) folosește nouă criterii de diagnosticare a dependențelor: preocuparea legată de respectiva tehnologie; simptome ale sevrajului: iritabilitate, anxietate sau tristețe, în absența lor; nivel foarte crescut de toleranță la folosirea respectivului tip de adicție; tentative nereușite de a renunța la ele sau de a scurta timpul de utilizare; pierderea interesului față de alte activități, inclusiv pasiunile anterioare creării dependenței; continuarea utilizării excesive, deși realizează gravitatea efectelor; inducerea în eroare a celorlalți cu privire la timpul dedicat dependenței; folosirea lor pentru a evada sau a ameliora dispoziția proastă și ameliorarea tonusului; punerea în pericol sau chiar pierderea unei oportunități educaționale sau profesionale.

În privința recunoașterii dependenței de internet, cel dintâi care a vorbit despre o reală dependență de acesta a fost psihologul Kimberly Young, de la Universitatea din Pittsburg, Pennsylvania, SUA, încă din anul 1995. El a propus următorul chestionar (*Internet Addiction Diagnostic Questionnaire*), cu opt întrebări:

„1. Simți că te preocupă Internetul (te gândești la activitatea on-line anterioară sau anticipezi următoarea sesiune on-line)?

2. Simți nevoia să utilizezi Internetul pe perioade de timp din ce în ce mai lungi, pentru a obține satisfacție?

3. Ai făcut de repetate ori eforturi fără succes pentru a modera sau a te abține de la utilizarea Internetului?

4. Te simți neliniștit, prost dispus, deprimat sau iritat atunci când încerci să întrerupi sau să oprești utilizarea Internetului?

5. Rămâi on-line un timp mai lung decât ți-ai propus inițial?

---

<sup>14</sup> *Ibidem*, pp. 49-50.

<sup>15</sup> Editura Medicală Callisto, București, 2016.

6. Ai periclitat sau ai riscat pierderea unei oportunități semnificative în ceea ce privește o relație sau o carieră profesională din cauza Internetului?

7. Ai mințit pe membrii familiei, pe terapeuți sau pe alte persoane pentru a ascunde proporțiile implicării tale în Internet?

8. Folosești Internetul ca pe un mod de a fugi de probleme sau de a-ți elimina o stare neplăcută (ex. sentimente de neajutorare, vinovăție, depresie)?

Cei care au răspuns „Da! la cinci sau mai multe dintre aceste întrebări au fost clasificați ca utilizatori dependenți de Internet, iar ceilalți ca utilizatori normali de Internet”<sup>16</sup>.

Pentru diagnosticarea nivelului de adicție este folosit *Testul Orman* de depistare a nivelului de dependență față de Internet:

1. Petreceți pe Internet mai mult timp decât v-ați propus inițial?

2. Vă deranjează ideea de a scurta timpul petrecut pe Internet?

3. Prietenii sau membrii familiei dumneavoastră s-au plâns că stați prea mult timp pe Internet?

4. Vi se pare dificil să rămâneți neconectat vreme de câteva zile?

5. Randamentul la serviciu sau relațiile personale au suferit din cauza timpului petrecut pe Internet?

6. Există zone sau anumite site-uri pe Internet pe care cu greu le puteți evita?

7. Vă este greu să vă stăpâni impulsul de a cumpăra produse sau servicii care țin de Internet?

8. Ați încercat, fără succes, să reduceți timpul de folosire a Internetului?

9. Vă abateți mult de la domeniile dumneavoastră de activitate și de la cele care vă oferă satisfacție, din cauza Internetului?

Între 0 și 3 răspunsuri pozitive, există o mică tentație spre adicția față de Internet.

Între 4 și 6 răspunsuri pozitive, există posibilitatea dezvoltării unui comportament adictiv.

Între 7 și 9 răspunsuri pozitive, există o puternică tendință spre o stare de dependență<sup>17</sup>.

<sup>16</sup> Virgiliu Gheorghe, Psihopedagog Nicoleta Criveanu, Asist. Univ. Drd. Ing. Andrei Drăgulinescu, *op. cit.*, p. 104.

<sup>17</sup> Jean-Claude Larchet, *op. cit.*, pp. 231-232.

În cercurile psihoterapeuților, mai există un test, mult mai sintetic, de depistare a dependenței de internet și a nivelului acesteia, pe care îl vom menționa, spre o mai precisă cunoaștere a efectelor tehnologiilor digitale asupra minții umane, dar cu urmări asupra întregii sale ființei. Acest test recomandă alegerea variantei, considerate de respondent a fi cea mai precisă: 0=Nu este cazul; 1=Rareori; 2=Ocazional; 3=Frecvent; 4=Adesea; 5=Întotdeauna.

Cât de frecvent vă surprindeți petrecând on-line mai mult decât v-ați propus?

Cât de frecvent se plâng alte persoane din viața voastră de cât timp petreceți on-line? Cât de frecvent vă verificați e-mailul înainte de orice altceva trebuie să faceți?

Cât de frecvent dormiți mai puțin din cauza sesiunilor on-line la ore târzii ale nopții?

Cât de frecvent vă surprindeți spunând „doar câteva minute”, atunci când sunteți on-line?

Cel mult 7 puncte – nu manifestați semne că ați fi dependenți de internet.

8-12 puncte – o dependență ușoară de internet – s-ar putea să stați pe internet prea mult timp uneori, dar în general, aveți situația sub control.

13-20 puncte – dependență moderată, ceea ce înseamnă că relația voastră cu internetul vă face „probleme ocazionale sau frecvente”.

21-25 puncte – dependență gravă de internet, ceea ce provoacă probleme semnificative în viața voastră<sup>18</sup>.

Cu toate acestea, reflecția morală asupra locului și rolului pe care îl ocupă tehnologia informațională în viața omului contemporan trebuie să fie una rațională și obiectivă, insistând asupra aspectelor pozitive, benefice, ale dezvoltării ei fulminante și ale utilizării ei. Chiar și atunci când se vorbește despre partea ei întunecoasă, despre capcanele și pericolele la care îl expune pe om, cu atât mai mult pe copii și adolescenți, trebuie subliniat faptul că oricare dintre cercetările efectuate, fie cele favorabile, fie cele care sesizează riscurile posibile, arată, cu onestitate și discernământ, faptul că doar o categorie mică, între 5-10% dintre persoane, indiferent de vârsta lor, dezvoltă o adicție sau o dependență de una sau alta dintre formele sau dispozitivele digitale. Cifra nu este

---

<sup>18</sup> Adam Alter, *op. cit.*, pp. 39-40.

chiar apocaliptică, însă, aceleași cercetări arată că ea crește cu deosebită viteză, ceea ce trebuie să ofere tuturor un prilej de adâncă meditație, spre o justă soluționare a relației dintre om și media.

Așadar, media nu este nici bună în întregime, nici rea, prin însuși statutul ei, ci este neutră, spiritual. Ceea ce contează este folosința, utilizarea sau relația la care ajunge omul, singura ființă înzestrată cu rațiune, față de ea: pozitivă și benefică vieții sale generale sau adictivă și înrobitoare.

În privința modului în care tehnologia ne poate subjugă, este paradigmatică fabula cu vulpea și pasărea: Într-o zi, vulpea îi oferă pasării un vierme, în schimbul unei singure pene. „Ce bine! – spune pasărea. Nu mai trebuie să mă trezesc devreme, să scormonesc pământul și să găsesc eu singură unul. Și nu-mi voi pierde decât o pană”. A doua zi, la fel și tot astfel, zi după zi, până când pasărea oferă ultima pană, nemaiputând zbura. În clipa următoare, vulpea o mănâncă<sup>19</sup>.

Morala fabulei este următoarea: atât timp cât folosim tehnologia în scop educativ, pozitiv sau folositor, ea este de un real beneficiu. Însă, dacă nu avem discernământ în ceea ce privește timpul consacrat ei și nici înțelepciune, în selecția conținuturilor acestora, asemenea vulpii, ea ne atrage și ne prinde în cursă, provocând grave dependențe, de care omul se poate elibera cu multă dificultate.

Din acest motiv, discernământul creștin propune, în cazul existenței unor comportamente dependente: abținerea digitală, prin încercarea de abținere de la folosirea îndelungată a dispozitivelor digitale, exploatarea lor rațională și morală, în ceea ce privește timpul de folosire și conținuturile urmărite și redirectionarea energiei risipite anterior cu acestea, în activități benefice și constructive: rugăciune, lectură, comunicare și dialog direct, muncă, sport, natură, care să implice fizic, intelectual și afectiv.

## **Planul strategic familial de utilizare a tehnologiei digitale**

Studii tot mai numeroase arată că utilizarea tehnologiilor virtuale conduce la o mai bună acuitate vizuală, la o mai exactă coordonare între ochi și mână, la o orientare mai bună în spațiu, la o viteză de reacție mai mare, abilități care țin de inteligența fluidă, adică de modul în care creierul procesează și răspunde situațiilor,

---

<sup>19</sup> Lucy Jo Palladino, *op. cit.*, pp. 239-240.

contextual, având, însă, efecte negative asupra memoriei de lucru și a celei de lungă durată, care stochează și actualizează diferitele informații sau experiențe din timpul vieții.

Se vorbește, totodată, despre o ambliopie emoțională, în sensul că tinerii care petrec mai mult de 2-3 ore pe zi, în compania gadgeturilor lor, interacționează direct foarte prost, au tulburări de intimitate și sexualitate, empatizează defectuos, nu mai reușesc să gestioneze eficient emoțiile, devenind, în final, nesatisfăcuți de propriile vieți. Or, este constatat faptul că mare parte dintre tinerii de astăzi petrec 6-7 ore în fața dispozitivelor digitale.

Izvoare științifice credibile susțin că efectele cele mai grave ale excesului de tehnologie se resfrâng asupra cortexului prefrontal, care este centrul executiv al creierului uman, sediul proceselor mentale superioare, al atenției și motivației, al controlului comportamentului și emoțiilor, structura cerebrală care îl diferențiază pe om de animal. În această formațiune cerebrală se articulează gândirea, reflecția, emoțiile și comportamentul.

În privința dezvoltării inteligenței copiilor, cu ajutorul tehnologiilor informaționale, se vorbește despre așa-numitul „Efect Flynn”, care arată că rezultatele copiilor care foloseau tehnologia, la începutul secolului al XX-lea, erau tot mai bune, ceea ce arată o creștere a inteligenței lor fluide, însă nu același lucru se petrece și în privința inteligenței lor cristalizate, care cuprinde cunoștințele acumulate în timp, precum și a inteligenței emoționale, care par a se afla în grav deficit.

Chiar și autorii duhovnicești ortodocși, preocupați în mod deosebit de efectele pozitive și negative ale folosirii tehnologiilor digitale, apreciază că „există și jocuri de dezvoltare, care îi învață pe copii să îmbine culorile, să reconstituie în memorie desene, să compună obiecte din figuri geometrice etc. Calculatorul îl ajută pe copil să învețe să citească, să studieze limbile străine. Există enciclopedii pe calculator, care îi dau copilului cunoștințe într-o formă de joc interesant. De o largă popularitate se bucură așa-numitele cărți interactive, care amintesc de casele cu povești preferate, dar care includ, de asemenea, jocuri care antrenează mintea și atenția, care îți propun să îndeplinești diferite exerciții interesante pentru dezvoltarea deprinderii de a citi, care îi familiarizează pe tinerii utilizatori cu limba engleză”<sup>20</sup>.

---

<sup>20</sup> Tatiana L. Șișova, *Probleme și dificultăți în educația copiilor. Îndrumar pentru părinți*, traducere din lb. rusă de pr. Crețu Nicolae, Editura Sophia, București, 2012, p. 375.

Astăzi, se observă că tinerii adolescenți sunt cei mai avizi consumatori de mass-media și cei mai receptivi utilizatori ai tehnologiei digitale, mai ales social media. Deși estimările variază de la o țară la alta, datele curente arată că, din cele 6-7 ore petrecute alături de mass-media, 2 ore sunt petrecute de vorbă cu prietenii, prin intermediul rețelelor de comunicare, iar o oră în rețelele sociale. Cu alte cuvinte, timpul pe care îl petrec aceștia folosind social media, deci mai mult de trei ore pe zi, depășește numărul de ore pe care ei îl dedică divertismentului. Ceea ce este și mai trist este faptul că lecturii, incluzând subtitrările filmelor, îi sunt alocate doar 25 de minute.

Într-un astfel de context, părinții sunt cei dintâi educatori, având un rol esențial în familiarizarea lentă și treptată a copiilor cu mijloacele media, precum și în încercarea acestora de a dezvolta abilitățile de exploatare cu discernământ, selectiv și benefic, a conținuturilor oferite cu atâta dărnicie de producătorii lor.

Specialiștii în psihopedagogie vorbesc, în acest nou context, despre așa-numita *mediere parentală*, prin care părinții îi deprind pe copiii lor cu modalitățile în care să acceseze și să folosească diferitele forme ale tehnologiei high-tech, fie într-un mod *restrictiv*, prin blocarea anumitor programe, canale sau durate de timp; fie în mod *activ*, printr-o viziune supravegheată. Se vorbește despre o *monitorizare proactivă*, prin care părinții îi ajută să discearnă asupra selecției conținuturilor benefice și asupra timpilor de expunere.

Lucrările de psihopedagogie contemporane vorbesc despre așa-numitul stil de educație proactiv, care a înlocuit educația reactivă. Din punct de vedere al metodelor de educație sau al parentingului, se face referire la trei forme de parenting: *democratic*, *autoritar* sau *permisiv*, cel dintâi constituind formula cea mai fericită, care presupune ghidarea copilului, prin intermediul unor reguli clare, adaptate vârstei și capacității sale, de comun stabilite, care să îi stimuleze autoritatea și personalitatea, în lucrarea de edificare a caracterului. Climatul este de reciprocă afectivitate și responsabilitate, capabil să stimuleze implicarea și performanța.

Cu referire la tineri sau adolescenți, se vorbește despre parenting *moral*, *convențional* și unul *personal*. Prin cel dintâi, părinții încearcă să stabilească niște reguli generale, ce trebuie respectate de ambele părți. Parentingul convențional se referă la suma de principii general-recunoscute și care trebuie însușite în ceea ce privește relația

adolescentului cu lumea și societatea în care trăiește. Dificultatea apare atunci când părinții încearcă să exercite parentigul personal, pentru că tinerii din zilele noastre, din dorința lor de autonomie, sunt tot mai puțin dispuși să accepte amestecul părinților în viața privată și sfera intimă, provocând ceea ce se numește procesul de „reactanță” sau de opoziție.

În mod concret, planul familial de folosire a tehnologiei are în centrul său două componente: *prevenirea dependenței* sau a utilizării abuzive a tehnologiei, iar în cazul în care persoana are deja un comportament adictiv, *strategii aversive*, pentru îndepărtarea sau evitarea cauzelor care provoacă dependența, prin redirectionarea energiei și a interesului acesteia spre lucrări folositoare, precum lectura, jocul în aer liber și în compania altor copii, comunicarea și socializarea directă, față către față, sportul, plimbările, iar dintr-o perspectivă creștină, integrarea persoanei într-un program de viață duhovnicească, având în centrul ei participarea la slujbele bisericesti și în mod deosebit la Sfânta Liturghie, rugăciunea personală, implicarea în activități de voluntariat, filantropie, tabere creștine etc.

O specialistă constata, perfect obiectiv, faptul că „până în prezent, nici un dispozitiv sau vreo aplicație electronică nu a putut înlocui îmbrățișarea, mângâierile, vorbitul, râsetele, angajarea într-un joc stupid, ținerea de mâini sau cititul unei cărți cu copilul tău”<sup>21</sup>.

Observăm că recomandările specialiștilor în adicții se aseamănă foarte mult principiilor asceticii creștine, care, în lupta împotriva păcatului, folosește două metode: cea a *tăierii gândurilor*, adică a înlăturării ispitei, din faza ei de debut, de la prima ivire în planul conștiinței noastre. Cei sporiți primeau ispita și o descoseau, în sensul că îi aflau cauzele, circumstanțele care o provoacă, efectele ei devastatoare asupra trupului și a sufletului, pentru ca apoi, în cunoașterea acesteia, să o poată lovi și distruge. Cu toate acestea și întrucât primirea și *descoaserea ispitei* este o lucrare anevoioasă, care îl poate tulbura chiar și pe un ascet exersat în lupta împotriva păcatelor, Părinții Bisericii recomandă să folosim tot cea dintâi metodă, cea a *tăierii gândurilor*, cu atât mai mult cu cât primirea, lupta și biruința împotriva ispitei lasă, spun scriitorii duhovnicești creștini,

---

<sup>21</sup> Dr. Mary Aiken, *The Cyber Effect. Psihologia comportamentului uman în mediul online*, traducere de Vasiler Bontaș, Editura Niculescu, București, 2019, p. 29.



sufletul pustiit de energii care ar fi putut fi folosite într-un alt scop duhovnicesc, în mod principal, în rugăciune.

Din perspectiva modului de folosire a tehnologiei digitale, controlul parental trebuie să vizeze limitarea timpului petrecut în fața tehnologiei digitale, cenzurarea și selectarea pozitivă a conținuturilor urmărite. Sunt identificate un *control parental activ*, constând în explicarea, de către părinți și pedagogi, a conținuturilor și dezvoltarea capacității de discernere a efectelor acestora. *Vizionarea supravegheată* a devenit tot mai dificilă, odată ce copiii de astăzi folosesc tehnologia nu în sufragerie, alături de ceilalți membri ai familiei, ci în camerele lor, în dormitor și chiar și în pat, înainte de culcare.

Se vorbește, totodată, de o *monitorizare proactivă* a tinerilor, din partea părinților, în folosirea mass-media și a tehnologiei digitale, părinții stabilind anumite strategii, pe care copiii să le poată folosi în utilizarea lor. Aceasta presupune o preocupare din partea părinților, precum și o cunoaștere a copiilor lor, a preocupărilor și intereselor acestora, a abilităților, dar și a vulnerabilităților lor, a nevoilor specifice vârstei și etapei lor de dezvoltare, între care nevoia de comunicare devine, odată cu vârsta, tot mai presantă.

Întrucât copiii și adolescenții sunt mai vulnerabili față de jocurile video și rețelele de socializare, unele recomandări vizează petrecerea unui interval de timp mai mare cu aceștia, iar timpul să fie unul de calitate, o mai bună comunicare cu ei, încercând, în mod empatic, să înțelegem transformările prin care ei trec, fizic, intelectual și afectiv, cu încercarea de a identifica modalitățile cele mai adaptate și efective de asistare și încurajare a lor, discuții cât mai numeroase și profunde privind locul și folosul tehnologiilor în societatea contemporană și în ușurarea vieții și activității umane, dar și asupra pericolelor și tentațiilor pe care le induc folosirea lor exagerată; construirea și respectarea unei strategii specifice familiei proprii, vizând identificarea programelor și conținuturilor pozitive, blocarea și respingerea celor periculoase.

Scopul esențial, însă, îl constituie antrenarea și deprinderea copiilor, în funcție de vârstă și proporțional cu etapele lor de dezvoltare, în dobândirea și exersarea spiritului critic, a capacității de discernere și selecție, astfel încât, odată cu retragerea treptată a părinților, pe măsura creșterii și a evoluției lor, să fie capabili, prin resursele morale dobândite, să discearnă și să aleagă în mod potrivit relația lor cu mijloacele digitale, astfel încât să nu le fie afectate

alte sfere ale vieții, ci, în mod constructiv, să contribuie la folosul și progresul lor general.

În mod similar, în privința relației lor cu rețelele de socializare, copiii, de la cele mai fragede vârste, trebuie încurajați să prefere relațiile directe și nu cele mediate de calculator, cu alți copii și alte persoane, să se exerseze în dezvoltarea trăsăturilor pozitive, precum dragostea și empatia, răbdarea și compasiunea, bunătatea, blândețea, spiritul de conciliere etc.

*Monitorizarea proactivă* poate fi *restrictivă*, prin restricționarea anumitor tipuri de programe și a timpului de folosire, însă mult mai eficientă este monitorizarea *activă*. La rândul ei, aceasta poate fi factuală, constând în încercarea de dezvoltare a abilităților critice ale copiilor, cu privire la pericolele tehnologiei, sau evaluativă, mult mai eficientă.

*Strategiile factuale* îi ajută pe părinți, pe de o parte, ca, atunci când este vorba de conținuturi negative, să prezinte aspectele fantastice, exagerate, ireale, ale jocurilor, cascadoriile și tehnici contra-făcute, efectele auditive și vizuale supradimensionate, neîntâlnite în lumea reală, pentru a-i ajuta să se distanțeze de ele. Strategiile de monitorizare evaluative, mult mai eficiente, își propun să dezvolte în sufletul copiilor o atitudine de respingere a oricărei forme de violență și agresivitate, dezvoltându-le spiritul critic și moral, să îi conducă la dobândirea și exercitarea discernământului și a capacității de selecție. Prin intermediul acestora, în timp, se urmărește antrenarea copilului, iar apoi a adolescentului să exercite acest control asupra tehnologiei în mod personal, fără intervenția părinților, ca unul care a deprins spirit moral și capacitate de apreciere și spirit de selecție, putere de deosebire și de autocontrol.

Meditând asupra acestor realități, Academia Americană de Pediatrie, în anul 1999, iar apoi în anul 2011, recomandând un plan familial de folosire a tehnologiei, a lansat un avertisment referitor la efectele negative pe care le poate produce abuzul de tehnologie și a făcut recomandarea ca, până la vârsta de 2-3 ani, copiii să nu fie expuși, nici direct, nici indirect, televiziunii sau ecranelor. Abia după această vârstă, pot fi introduși încet, ghidat și supravegheat, un timp strict limitat, care nu trebuie să depășească 1-2 ore, în lumea atât infinită și atractivă a tehnologiei. Același for medical american recomandă înlocuirea contactului cu tehnologia, cu interacțiunile reale, vii, cultivarea jocurilor în aer

liber și care presupun inventivitate și socializare, construirea unor relații de prietenie efectivă.

În anii 2015 și 2016, Asociația Americană de Psihologie și Academia Americană de Pediatrie, pe baza a peste 400 de studii inventariate, au lansat, public, un avertisment puternic, referitor la urmările negative pe care le pot avea expunerea la violență în mass-media, între care gânduri și emoții negative, disfuncționale, comportamente agresive, furie, răzbunare, prin diminuarea emoțiile pozitive, între care empatia și compasiunea.

Cercetările legate de etapele de dezvoltare a copilului au arătat că vârsta primei copilării, până la 3 ani, este perioada din viața copilului în care creierul său absoarbe, cu multă ușurință, informațiile<sup>22</sup>. Este o perioadă benefică pentru însușirea cuvintelor, a limbajului și a limbilor străine. Din acest motiv și pentru această vârstă, Academia Americană de Pediatrie recomandă contactele directe dintre copii și familie sau mediu, nemijlocite, față către față și nu în fața unui ecran digital.

Mai mult chiar, cercetările arată că patternul de comunicare sau modelul pe care îl deprinde copilul la această vârstă, îl va însoți întreaga sa viață, retușările asupra lui făcându-se cu deosebit efort.

Relația pozitivă dintre copil și părinte are efecte asupra dezvoltării sistemului său cognitiv și asupra afectivității acestuia. Din acest motiv, nu sunt benefice contactele cu aparatele reci și seci, ci cu persoane apropiate și acestea trebuie să fie interacțiuni iubitoare și blânde, în cadrul cărora părinții să reacționeze sensibil și pozitiv la comportamentele copiilor, căutând să le dezvolte autonomia, curiozitatea și învățarea, în mod direct, prin experiențe nemijlocite, nu abstracte, utopice sau fanteziste, precum sunt cele mediate de tehnologie. Relația defectuoasă a copilului cu părinții, cu familia și cu educatorii săi va conduce, mai târziu, la sentimente de singurătate și inacceptare, mulți dintre acești copii căutând, mai târziu, evadarea în fascinanta lume virtuală, cu variatele ei posibilități, dar și capcanele și primejdiile sale.

---

<sup>22</sup>Un raport, publicat în anul 2013, în *Journal of Macroscopy and Ultrastructure*, cuprinde avertizarea potrivit căreia copiii aflați, încă, în pântecul mamei lor sunt cei mai vulnerabili în fața expunerii la energie prin frecvențe radio (radiații) și, din acest motiv, mamele nu ar trebui să țină telefoanele mobile în buzunar. Cf. Dr. Mary Aiken, *op. cit.*, p. 113.

Între 3-6 ani, copiii pot fi introduși în lumea dispozitivelor vizuale – televizor, computer, tabletă etc., iar după 9 ani, trebuie ajutați să descopere lumea jocurilor, într-un mod controlat. Numai după 12 ani, se recomandă accesul la mijloace tehnologice variate, dar având grijă ca folosirea lor să nu devină adictivă și să nu afecteze nici un aspect al dezvoltării lor fizice și intelectuale.

Psihopedagogia religioasă recomandă respectarea unor reguli foarte stricte de utilizare a calculatorului, care să permită copiilor accesul timp de maximum o jumătate de oră pe zi, după aprecierea medicilor, care consideră că la vârsta de 6-7 ani și fără a fi afectați fizic sau psihic, copiii ar trebui să petreacă la calculator nu mai mult de 10 minute pe zi. Elevii de clasa a doua și a treia pot petrece 15 minute zilnic, iar în clasele a patra – a șasea durata poate fi extinsă până la 20 de minute. În clasele a opta și a noua, ar trebui să li se îngăduie să petreacă în compania tehnologiei digitale până la 25 de minute și doar în clasele a zecea – a unsprezecea, până la o jumătate de oră<sup>23</sup>.

Academia Americană de Pediatrie recomandă, totodată, excluderea ecranelor dispozitivelor electronice din dormitoarele copiilor; interzicerea folosirii telefoanelor mobile sau inteligente, la masă; vizionare, pe cât posibil și mai ales la vârste mici, a conținuturilor media împreună cu părinții și instituirea unor perioade de pauză de la media; dezvoltarea abilităților raționale și a discernământului față de ele.

Forumul medical american propune părinților să ofere copiilor mijloace de ocupare a timpului și de relaxare în format neelectronic, adică jocuri interactive, interpersonale, lectura și cultivarea relațiilor sociale, cu membrii familiei, dar și cu alți copii, precum și petrecerea unui timp larg în natură, nu în fața monitorului.

Referindu-se la arhitectura comportamentală, specialiștii, unii dintre ei având un spirit moral pronunțat, arată că nu trebuie și nu mai putem să respingem tehnologia informațională, cu variatele ei forme, dar putea demonstra discernământ în privința folosirii ei, ceea ce presupune o strategie de reducere a numărului de ore consacrat acesteia, selecția conținuturilor, alternarea timpului de lucru cu cel de pauză și relaxare, în relațiile sociale construite în lumea virtuală și cele din lumea reală, concretă, între interacțiunile

---

<sup>23</sup> Tatiana L. Șișova, *op. cit.*, p. 272.

mediate de tehnologia și convorbirea față către față, suflet către suflet.

Este foarte util ca părinții să discute și să explice oportunitățile, dar și pericolele oferite de media, copiilor lor, de la o vârstă cât mai fragedă a lor, și în mod deosebit la vârsta adolescenței, instituind, de comun acord, anumite reguli interne, specifice familiei lor.

De asemenea, părinții trebuie să selecteze pentru copiii lor programe și mijloace mass-media educative, cu un conținut pozitiv, care să respecte particularitățile de vârstă și de dezvoltare ale acestora, capacitatea lor de asimilare și, mai ales, caracterul pozitiv și benefic al conținutului lor.

În privința relației noastre cu tehnologia, într-o lume a exploziei de cunoștințe, în care informația se înlocuiește nu de la un an sau de la o lună la alta, ci de o zi sau chiar de la câteva ore la altele, omul modern trebuie să dobândească înțelepciunea și abilitatea de a le folosi într-o măsură care să îi aducă folos trupesc și sufletec, material și spiritual, nelăsându-se sedus și subjugat de acestea.

Iar cei care sunt părinți, sunt datori să controleze expunerea copiilor la aceste mijloace, astfel încât să le dezvolte capacitatea de selecție, iar mai apoi cea de autocontrol și înfrânare, oferindu-le, prin comportamentul și felul lor de a fi, motive de cultivare a relațiilor vii, reale, umane, cu semenii.

Poate nu este lipsit de importanță să menționăm faptul că marii producători de tehnologie digitală, atunci când este vorba despre familia și copiii lor, sunt foarte restrictivi în privința utilizării acesteia, întârziind cât mai mult momentul în care permit accesul copiilor la tehnologie, iar pe de altă parte, limitând drastic folosirea acesteia și permițând accesul, în mod preponderent, la site-urile educaționale.

Un exemplu paradigmatic a fost oferit de către Steve Jobs, fondatorul firmei Apple. La puțin timp după lansarea primei tablete Apple, el spunea despre acest dispozitiv, unui ziarist: „«Nu l-am folosit (...) În casa noastră am limitat folosirea tehnologiei digitale de către copii». Am reacționat printr-o tăcere plină de stupefacție. Îmi imaginam viața în familia Jobs ca un paradis pentru *nerds* (persoane pasionate de noile tehnologii, în special cele informatice și digitale): pereții mi-i imaginam ca gigantice ecrane tactile, masa din sufragerie plină de iPad și că, de îndată ce trec pragul casei, invitaților li se oferă câte un iPod<sup>24</sup> (...). În fiecare seară, Steve ținea

---

<sup>24</sup>Jean-Claude Larchet, *op. cit.*, p. 319.

ca toată familia să cineze la marea masă din bucătărie, când vorbeau despre cărți, despre istorie și tot felul de alte lucruri de acest gen. (...) Nimeni nu scotea vreodată iPad-ul sau calculatorul. Copiii nu aveau deloc aerul că ar fi dependenți de aceste aparate”<sup>25</sup>.

Însă, poate cel mai grăitor exemplu este cel al Directorului General de la firma americană 3D Robotics, Chris Anderson. Referindu-se la atitudinea sa și a soției sale, față de cei cinci copii ai lor, în legătură cu folosirea tehnologiei digitale, spunea: „Ne acuză că suntem fasciști, că nici unul dintre prietenii lor nu este supus la astfel de reguli, subliniază el”<sup>26</sup>. Și, continuă el, moralizator, „părinții lor nu au fost expuși în mod direct la pericolele digitale. Eu, care o cunosc, nu vreau să li se întâmple așa ceva copiilor mei”<sup>27</sup>.

Așadar, recomandarea generală, fie că este vorba de copii, adolescenți sau persoane mature, vizează, pe de o parte, accesarea și utilizarea aspectelor pozitive ale mass-mediei și tehnologiei, adică mass-media sau programele educaționale, cu un bogat conținut informațional, adaptat, însă, particularităților de vârstă și capacității de cunoaștere a utilizatorilor. În acest mod, tehnologia va contribui la susținerea cunoașterii și a afectivității persoanei umane, care să vizeze dezvoltarea universului cunoașterii ei, dar și a sentimentelor superioare și a virtuților morale, capabile să contribuie la formarea caracterului și a personalității umane.

Din perspectiva credinței și a Spiritualității Ortodoxe, precum învață Sfântul Ioan Gură de Aur, copiii sunt considerați cea mai mare binecuvântare, pe care Dumnezeu a oferit-o neamului omenesc, după pierderea nemuririi, ca urmare a căderii în păcat. Ei sunt bucuria noastră și „toiag” bătrâneților noastre, oferindu-ne sentimentul unei vieți împlinite, a unei datorii realizate.

Aceiași Sfânt Părinte consideră educația lor a fi o adevărată artă, iar sufletul copilului – asemenea unei cetăți, care trebuie bine păzită<sup>28</sup>. Porțile ei sunt simțurile, prin care tot mai multe și mai

---

<sup>25</sup> *Ibidem*, pp. 317-318.

<sup>26</sup> *Ibidem*, p. 318.

<sup>27</sup> *Ibidem*.

<sup>28</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. Prof. Dumitru Fecioru, EIBMBOR, București, 2001.

puternice ispite încearcă să pătrundă în planul vieții lor lăuntrice. Unele dintre pericolele lumii de astăzi sunt legate de dependența de tehnologiile digitale. Din acest motiv, părinții sunt datori să-și sprijine copiii în această luptă nevăzută, care se poartă în planul vieții lor interioare, dar cu efecte generale, având convingerea că de succesul sau de nereușita lor nu depinde doar viitorul copiilor lor, ci însăși mântuirea personală, adică liniștea și pacea trupeză și sufletească, în această lume, iar în Împărăția Cerurilor – fericirea comuniunii veșnice cu Dumnezeu Iubire.