

COPILĂRIA ȘI ADOLESCENȚA, ÎN ERA DIGITALĂ

Pr. prof. univ. dr. Ioan C. TEȘU

Facultatea de Teologie Ortodoxă „Dumitru Stăniloae”, Iași

Abstract

Technology has unfathomably entered the life of humankind, being used since early childhood. Parent and children relationships are slowly but surely being replaced by technology mediated relationships, most of these playing the role of a virtual nanny. Later in life, the act of playing outside in the company of other children, thus, an activity which helps the youngsters improve their social skills, turns into a thirst for computers, digital displays and virtual games, considered to be more appealing than other forms of human interactions. Even friendship, the essential relationship through teenage years, seems to be altered under the influence of digitalisations. Youngsters who excel in cultivating online social skills become, in real life, “left-handed” and shy individuals, unable to show empathy, kindness and experience in this matter. In light of all of these new realities, institutions and people whose priority is studying the effects of technology on the young generation, recommend that children under the age of three ought to be responsibly isolated from digital devices, thus not being exposed to it, even through indirect approaches. Once they grow up, parents, the main pillar in the education of a child, should incrementally introduce their children to the digital world, presenting them with the necessary insight and wisdom, the positive aspects of technology usage, as well as its risks and drawbacks that could lead to dependance and cyber-addictions, when used without responsibility and boundaries.

Keywords: digital childhood, digital adolescence, spiritual discernment.

Nativii digitali – născuți pentru a „butona”?

Născut în era digitală, copilul este purtat, iar apoi pășește în lumea tehnologiei digitale, dobândind, într-un final, o familiaritate cu dispozitivele mai mare decât cu ființele umane. Pătrunde într-o lume care, la început, pare străină speciei sale, dar ale cărei reguli va trebui să le învețe, pentru supraviețuirea sa. Nu va fi ușor, odată ce oamenii și-au petrecut, de-a lungul istoriei lor, 99,9% din existență fără tehnologie avansată și nici măcar nu au niște ghiduri sau protocole de relaționare cu aceasta.

El va trebui să învețe să utilizeze *device*-uri și să acceseze programe de computer, mai facil decât va putea să identifice și să recunoască emoțiile, sentimentele și stările sufletești ale sale și ale celor prezenți în lumea sa, tot mai restrânsă și limitată la camera sau locul în care se află PC-ul cu sufletul său tot mai însingurat și, paradoxal, mai trist, mai nemulțumit și neîmplinit.

În „căminul părintesc”, nou-născutul este supus la o adevărată invazie a mijloacelor tehnologice. Zgomotul mai mult sau mai puțin discret al aparatelor inteligente din întreaga locuință, pe fundalul programelor de televiziune, rulând aproape permanent, spre deconectarea părinților, tot mai ocupați, stresați și obosiți, uneori chiar pentru a mai avea timp destul și de calitate pe care să-l aloce copiilor lor. Și aceasta, adesea, sub „ochii” permanenți și vigilenți ai camerelor de luat vederi, nu doar de exterior, ci și de interior. Sau, cum observa un specialist, „fie că suntem la masă cu familia, fie că interacționăm cu colegii la muncă sau luăm cina cu prietenii și familia, tehnologia pune stăpânire pe relațiile noastre. Noile așteptări sunt acelea că vei răspunde imediat la un SMS, chiar și atunci când acesta înseamnă că vei ignora persoana care-ți stă alături. Uitați-vă în jur și veți vedea dispozitive peste tot, care vă slăbesc conexiunile interpersonale și amenință să vă întrerupă la tot pasul. Noile cercetări continuă să descopere motive în plus pentru care interacțiunile față în față, fără prezența tehnologiei, sunt esențiale pentru menținerea unor relații sănătoase”¹.

La doar câteva luni de viață, precum arată cercetările, înainte de a merge sau de a vorbi, copilul află și învață să folosească telecomanda sau tableta. De la vârste tot mai mici, el primește cadou, de sărbători, de la părinți sau nași, un dispozitiv digital sau un telefon inteligent. Cu cât dragostea sau puterea financiară a acestora este mai mare, cu atât dispozitivul este mai performant sau „mai inteligent”.

Referindu-se la creșterea copiilor în era digitală, un moralist observa că „suntem martorii unei epoci noi, când copiii par cetățeni cu drepturi depline în lumea digitală, în timp ce părinții au doar statutul de imigranți. Cu alte cuvinte, mulți copii știu mai

¹ Adam Gazzaley, Larry D. Rosen, *Mintea distrată. Creiere vechi într-o lume puternic tehnologizată*, traducere din engleză de Ruxandra Vișan, Editura Trei, București, 2019, p. 320.

multe despre tehnologie decât părinții lor, situație cu totul diferită de cea pe care o cunoștea lumea noastră cu câteva secole în urmă. (...) Iar în zilele noastre, pozițiile aproape s-au inversat. Părinții se străduiesc să înțeleagă viețile tehnologizate ale copiilor și adolescenților, cerându-le sfatul copiilor în tot soiul de probleme, de la parole la scrierea de mesaje. (...) Într-adevăr, copiii pot avea un simț tehnologic mai dezvoltat decât părinții lor, dar ei încă au nevoie de bunul-simț și discernământul unei persoane cu autoritate, care să îi îndrume pe cărările vieții”².

În lumea prezentă, s-ar părea că există o prăpastie, uneori de netrecut, între generații și, ceea ce este și mai dureros, între părinții care fac efortul de a oferi copiilor lor tot ceea ce cred că este mai bun pentru aceștia, și copii, care se socotesc mai apropiați de tehnologia neînsuflețită și rece, pe care au primit-o, decât de cei care le-au oferit-o, căci, „în multe cămine, copiilor le este mai dor de computere sau de alte dispozitive electronice decât de tatăl sau de mama lor”³.

Precum arăta o autoare, „copiii de astăzi sunt prima generație de «nativi digitali», în sensul în care ei s-au născut și sunt crescuți într-o lume în care experiențele lor, modul de învățare și stilul de viață le sunt puternic influențate de mijloacele digitale. 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”⁴.

²Gary Chapman, Arlene Pellicane, *Creșterea copiilor în era tehnologiei. Copii sociabili într-o lume a ecranelor*, traducere de Raluca Mirăuță, Editura Casa Cărții, Oradea, 2018, pp. 191-192.

³G. Chapman, A. Pellicane, *Creșterea copiilor în era tehnologiei...*, p. 161.

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

Internetul – „patria” nativilor digitali

Spre deosebire de părinții lor, care sunt niște „imigranți digitali”, pentru acești nativi digitali, lumea virtuală devine „patria” lor. Ei cresc și se formează cu tehnologia digitală alături, nu doar în clasă, ghiozdan sau, mai târziu, la birou, ci chiar la masă și în dormitor. Fiecare dintre ei, de-a lungul existenței, primește și trimite aproximativ 250.000 de e-mailuri sau SMS-uri; petrece, în medie, 10.000 de ore pe telefonul mobil; a jucat peste 5.000 de ore jocuri video; a petrecut în medie 3.500 de ore pe rețele de socializare. El „este periodic sau mereu online; se află mereu în legătură cu prietenii și rudele prin e-mail, SMS-uri și rețele de socializare, ascultă muzică mai multe ore pe zi și face toate acestea chiar și când stă, seara, în fața televizorului sau joacă un joc video. Se trezește cu telefonul mobil, înainte de a se da jos din pat își verifică mesajele, rămâne online toată ziua, trimite ultimul SMS pe la ora 23 și adoarme ascultând muzică la iPod sau mobil”⁵.

În literatura referitoare la cultura sau filosofia organizațională, se consideră că o persoană devine specialistă într-un domeniu, după 10.000 de ore de lucru, în acel domeniu; și expert, după 25.000 de ore. Nativii digitali par a se afla la limita dintre a fi specialiști și experți în acest domeniu!

„Nativii digitali”, „i-Kids” sau „i-Generation” sunt generația internetului, tehnologie care a pătruns, inițial, în scop recreațional, în spații tot mai largi, nu doar profesionale, ci în cămine sau familie. „i-Kids” sunt copii pentru care tehnologia constituie parte integrantă fundamentală în existența lor. Ei sunt captivați, uneori până la dependență, de dispozitivele digitale personalizate (smartphone, tablete, playere MP3, readere, ebook, jocuri video etc.). Pentru aceștia, mijloacele tehnologice nu sunt doar accesorii, ci prieteni, elemente absolut necesare pentru viața și fericirea lor. Tot dintre aceștia, un număr restrâns, de până la 10% vor dezvolta dependențe digitale, „depresie digitală”, „nanofobie”, „amnezie” sau „demență digitală”.

⁵ Manfred Spitzer, *Demența digitală. Cum ne tulbură mintea noile tehnologii*, traducere din germană de Dana Verescu, Editura Humanitas, București, 2020, pp. 179-180.

Pentru acești „digi-prichindei”⁶, iar apoi, „tehno-puști”⁷, internetul și smartphone-ul servește de „iPăturică”⁸. Iar lumea nativilor digitali pare total diferită de lumea în care au trăit bunicii și părinții lor. O lume într-o reală revoluție digitală, în care tot mai multe persoane migrează către spațiul cibernetic, ce le devine nu doar serviciu, ci casă și cămin.

În lumea în care pătrunde, copilul, alături de numele din certificatul de naștere, primește apelativul de „nativ digital”. Blestem sau binecuvântare? Stigmat sau oportunitate?

Denumirea vine de la atotprezența, în societatea contemporană, a mijloacelor tehnologice, în compania cărora el trăiește. O lume în care, la nivel global, semenii săi petrec între trei și nouă ore pe zi. Sau, precum arată studiile; 12% dintre utilizatori între 0-1 ore; 22% între 1-2 ore; 25% aproximativ 2-3 ore; 18% – 3-4 ore; 12% în medie 4-5 ore; 7% chiar 5-6 ore; 3% un timp egal cu 6-7 ore; iar 1%, care creează forme de adicție față de dispozitive, peste 7 ore⁹. Sau, în cifre mai puține, „omul contemporan petrece un sfert din starea de veghe cu telefonul în mână – mai mult timp decât investește în orice altă activitate cotidiană, cu excepția somnului. În fiecare lună, se adună aproape o sută de ore pierdute cu verificarea e-mailului, scrierea de mesaje, jocuri, navigare pe internet, articole citite, verificări de solduri bancare etc. Raportate la speranța de medie de viață, acestea se cumulează într-o cantitate de timp uluitoare – *unsprezece ani din viață*.

De asemenea, utilizatorii iau telefoanele în mână, în medie, de trei ori în fiecare oră. Această categorie de folosire excesivă are o incidență atât de mare încât cercetătorii au consacrat termenul de „nomofobie”, pentru a descrie teama de a nu fi în contact cu telefonul mobil (o abreviere pentru „no-mobile-phobia”)¹⁰.

O lume în care Google este atotputernic, în materie de informații, iar internetul este omniprezent și oferă mereu, fără întreruperi, zi și noapte, un conținut aproape infinit ca diversitate, dar acaparator și înrobitor, ca atractivitate. Atât de mult cred și i se închină

⁶Jodi Glod, *Părinte în era digitală. Învăță-ți copilul cum să folosească adecvat rețelele sociale și aparatele digitale*, traducere din engleză de Anca Sevcenco, cuvânt înainte de Tory Burch, Editura Trei, București, 2016, p. 134.

⁷J. Glod, *Părinte în era digitală...*, p. 134.

⁸J. Glod, *Părinte în era digitală...*, p. 127.

⁹Adam Alter, *Irezistibil. Dependența de tehnologie și afacerile din spatele ei*, traducere din engleză de Emilia Vasiliu, Editura Publica, București, 2017, p. 26.

¹⁰A. Alter, *Irezistibil...*, p. 27.

unii tehnologiei, încât în Canada au înființat și au obținut recunoașterea „Bisericii Google, care consideră Google drept Dumnezeu și îl venerază, recunoscându-i următoarele atribute divine: 1. Google este atotștiutor; 2. Google este omniprezent; 3. Google răspunde la toate rugăciunile (adică la toate întrebările adresate în bara de căutare); 4. Google este în mod potențial nemuritor; 5. Google este infinit; 6. Google își aduce aminte de toți; 7. Google nu dorește și nu poate să facă rău; 8. Google este mai căutat și mai iubit decât alți dumnezei; 9. Google este singurul Dumnezeu a cărui existență este dovedită”¹¹.

„i-Kids” – generația răbdării limitate și a așteptării zero. Totul, acum și aici

Pe lângă cultivarea superficialității, tehnologia digitală pare a-i fi făcut pe „nativii digitali” mult mai *nerăbdători*, incapabili să-și controleze impulsurile, cu un autocontrol restrâns. Omul netului este un individ „permanent grăbit, debordat de treburi, care se activează în flux continuu, care face totul în regim de urgență, a cărui activitate și viață sunt lipsite de profunzime, care a pierdut controlul asupra ritmului și organizării existenței sale”¹².

Altădată, spre exemplu, pentru a viziona un film, la cinematograful trebuia să cumperi un bilet, uneori dimineața, pentru spectacolul de seară. Stătea la rând, la bilete și la intrarea în sală. Aveai un loc mai mult sau mai puțin confortabil, într-un loc mai bine sau mai prost situat, în față sau în spate, la mijloc sau într-o parte. Acum, poți urmări un sezon, într-o zi, acasă, întins în pat. Dacă odată, pentru a vorbi cu cineva drag la telefon, trebuia să mergi și să răspunzi la un telefon fix, cu un fir nu prea lung, acum poți apela pe oricine, dacă există semnal. Însă înainte, pe vremea telefonului cu fir, răspundeai și apoi aflai cui, acum poți ști cine te apelează și, dacă nu îți face plăcere, poți să respingi apelul sau să-l lași în așteptare, până când ai dispoziție.

La fel, aplicațiile jocurilor video sunt astfel create să se deschidă repede și să ruleze cu viteză. Spre deosebire de jocurile de altădată, afară, cu alți copii, în care erai învățat să aștepti până când îți venea

¹¹ Jean-Claude Larchet, *Captivi în internet*, în românește de Marinela Bojin, Editura Sophia, București, 2018, nota 1, p. 272.

¹² J.-C. Larchet, *Captivi în internet...*, p. 11.

rândul, erai eliminat, stăteai „pe tușă”, acum poți să sari niveluri și să alegi dificultatea, fără a parcurge etape preliminare.

La școală, pentru o notă de „șapte”, trebuia să înveți „ceva”, să te chinui să redactezi o parte importantă dintr-o temă, să rezolvi destul dintr-un exercițiu. Acum, de când intri într-un joc, ești deja premiat de niște stelute și clopoței. Ca la marile „manifestări științifice”, primești o „diplomă de participare”, deși nu ai contribuit cu nimic substanțial, ci doar ai plătit taxa de participare și ai ocupat, pasiv, un spațiu în sală.

Ușurința cu care putem obține informații, prin intermediul tehnologiei este un avantaj enorm, dar, ca orice monedă, are și revers sau riscuri. Un astfel de comportament îi determină pe copii ca, atunci când trebuie să depună mai mult efort pentru a le obține, să fie tentați să renunțe, căutând alte surse și mijloace mai facile. „Ei sunt obișnuiți cu împlinirea instantanee a dorințelor și, din nefericire, așteptările acestea se răsfâng și asupra altor domenii ale vieții, unde lucrurile nu se petrec instantaneu.”¹³

Din acest motiv, „milenialii”, „Generația Net” au capacitatea de așteptare și de amânare limitată. Sunt învățați să primească ceea ce doresc rapid și facil, fără angajament și eforturi prea mari. Altfel, se plictisesc și renunță rapid.

În literatura de specialitate, există o cercetare „clasică” deja, făcută în cadrul Universității din Standford, la sfârșitul anilor 1960 și începutul anilor 1970, de către psihologul Walter Mischel, numită „testul Marshmallow” – „testul bezelei”, „amânarea recompensei” sau „testul controlului atenției voluntare”. La acesta au participat sute de copii, majoritatea cu vârste între de 3-6 ani. Copiii erau introduși într-un laborator în care, pe o masă, se afla o beza. Psihologul spunea copiilor că va lipsi 15 minute, în care ei trebuiau să se abțină de la a mânca bezeaua. Cei care reușeau, primeau la întoarcerea lui încă o beza. După efectuarea testului, profesorul american a constatat că doar o treime dintre copii reușiseră să se „înfrâneze”, folosind diferite strategii: s-au îndepărtat de masă, și-au ațintit privirea în altă parte, au închis ochii, au cântat etc. Majoritatea însă nu rezistase mai mult de trei minute. Cei mai mulți dintre cei care reușiseră, aveau vârsta mai mare. Acest test, în această fază, a arătat

¹³ G. Chapman, A. Pellicane, *Creșterea copiilor în era tehnologiei...*, p. 110.

micuții subiecți nu prea aveau capacitatea de autocontrol exersată, dar că ea devenea mai vizibilă, pe măsură ce înaintau în vârstă¹⁴.

Mischel i-a urmărit, apoi, pe parcursul anilor, pe participanții la testul său și a constatat după 30 și 40 de ani, că acei copii care au reușit să se controleze, acum, după trecerea anilor, erau mai realizați în multe aspecte ale vieții lor: obținuseră note mai mari la bacalaureat și facultate, aveau un nivel mai înalt de educație, datorat stăruinței lor în lectură și studiu, prietenii în care erau implicați erau mai sigure și de durată. Acest test a avut o putere de predicție asupra viitorului copiilor mai mare chiar și decât măsurarea nivelului lor de inteligență (IQ-ul). Chiar dacă a fost repetat în mai multe rânduri, rezultatele au fost aceleași¹⁵. La copiii care au rezistat „tentației bezelei”, sănătatea (de la dinți și până la incidența mai rară a diabetului) și condiția socială erau mai bune. Câștigau mai mult, fiind mai puțin amenințați de probleme sociale sau economice. Aveau o rată mai mică de infracționalitate și adicție. Toate acestea demonstau că acei copii care s-au putut controla în copilărie aveau șansa de a deveni adulți mai sănătoși și mai realizați.

La 40 de ani de la desfășurarea „testului bezelei”, psiholoaga newyorkeză B.J. Casey a supus unei tomografii cu rezonanță magnetică 26 de adulți dintre cei care participaseră la cercetarea din anii '60. De această dată, autocontrolul nu le-a mai fost pus la încercare cu o beza, ci prin sarcini, în care trebuiau să-și controleze emoțiile. Cu ajutorul aparatului RMNf, a observat că activitatea din lobul frontal al creierului lor, zonă responsabilă pentru memoria de lucru și controlul emoțiilor, era mai mare la subiecții care reușiseră, la vârsta de patru ani, să se stăpânească. La cei care nu trecuseră atunci testul, și acum s-a putut observa că centrul emoțional era mai activ. Concluzia a fost aceea că „cine își poate controla mai bine emoțiile în timpul vieții, nu doar că trăiește mai bine, dar le face viața mai ușoară și celor din jur”¹⁶.

O cercetare anterioară, care nu s-a bucurat însă de popularitatea „testului bezelei”, a fost făcută în 1950, de un grup de cercetători scoțieni. Aceștia au studiat trăsăturile de personalitate a 1200

¹⁴Dr. E. Kilbey, *Creșterea copilului în era digitală...*, p. 51.

¹⁵Dr. Martin L. Kutscher, *Copiii erei digitale. Cum să limităm timpul petrecut în fața ecranului și de ce este important acest lucru*, traducere de Cătălin-Mihai Ștefan, Editura Univers, București, 2018, p. 45.

¹⁶M. Spitzer, *Demența digitală...*, p. 214.

de copii, cu vârsta de 14 ani. După 55 de ani, au verificat care dintre aceștia trăiau și care muriseră. Rezultatul a arătat că *nivelul de conștiințiozitate are un impact esențial asupra speranței de viață a unei persoane*. Astfel, cei care au fost conștiințioși, la vârsta copilăriei, care își controlaseră emoțiile, având un scop și un sens în viață, trăiau mai mult, mai frumos și mai sănătos. Cei care fuseseră mai puțin conștiințioși și inconsecvenți erau deja morți¹⁷.

În legătură cu „nerăbdarea digitală”, se vorbește de așa-numita „regulă de patru secunde”, care a devenit mai nou „regula lui două secunde”. Un studiu recent, efectuat la Universitatea din Massachusetts, a colectat datele de la 23 de milioane de vizualizări video. Rezultatele au arătat că persoanele care vizualizaseră astfel de clipuri îl abandonau, dacă nu se încărcau în maxim două secunde, iar 6% dintre ele căutau un alt clip sau site, la fiecare secundă suplimentară de încărcare. Același test a arătat că o întârziere de zece secunde în încărcarea și începerea clipului determină două treimi din cei care îl accesează să părăsească ecranul, în căutarea altei surse, mult mai rapide, de satisfacere a interesului și de împlinire a dorinței¹⁸.

„Regula de două secunde” a devenit, mai nou, „regula de 400 milisecunde”, adică mai puțin de o secundă, arătând cantitatea răbdării de care suntem capabili în căutările noastre digitale. Cu alte cuvinte, dacă nevoile noastre nu sunt împlinite aproape instantaneu, suntem predispuși să ne orientăm spre altă fereastră, ecran sau dispozitiv digital.

Specialiștii vorbesc despre „nivelarea curbei aportului de resurse”, odată cu trecerea timpului, în sensul că o persoană, atunci când nu primește aproape instantaneu ceea ce caută, se lansează într-o nouă zonă de căutare, mai ales atunci când timpul necesar pentru aceasta este apreciat ca fiind mai scurt sau maxim egal cu durata așteptării. În nivelarea acestei curbe, pe lângă factorii externi, ce țin de construcția site-ului, par a fi implicați doi factori interni sau subiectivi: plictiseala și anxietatea, cu care dependenții de tehnologie, din nefericire, s-au familiarizat. Jean-Claude Larchet numea un astfel de om „individ al așteptării zero”¹⁹, care vrea totul acum, aici, imediat.

¹⁷ M. Spitzer, *Demența digitală...*, p. 214.

¹⁸ A. Gazzaley, L.D. Rosen, *Mintea distrată...*, p. 174.

¹⁹ J.-C. Larchet, *Captivi în internet...*, p. 101.

Un analist al acestor realități, referindu-se la nevoia de recompensă a celor dependenți de tehnologie, spunea: „Copilul condus de ecrane are parte în permanență de recompense și nu reușește să se dezvolte viguros, dacă nu este lăudat suficient de repede ori de frecvent. În definitiv, la jocurile video câștigi mereu puncte, stelute sau vieți noi. Avansezi repede la următorul nivel. Eforturile îți sunt răsplătite pe dată”²⁰. Și tot el adaugă, „din perspectiva lor, prin tehnologie, totul poate fi obținut cu ușurință. Orice poate fi cumpărat printr-un click de mouse. Un copil saturat cu tehnologie nu are răbdarea să facă nimic dificil. Tehnologia îi deprinde pe copii să obțină ceea ce vor cu viteza luminii. Arta răbdării s-a pierdut”²¹.

Nerăbdarea la grădiniță, școală sau facultate, în prietenie, iubire și familie arde etapele, distrugând, de multe ori, ceea ce este mai frumos în viață și într-o relație. În procesul de învățare, năruie efortul care conduce la strigătul de victorie: „Eureka!”, iar în prietenie și iubire, etapa curtării, care dă farmec și reprezintă poezia și parfumul ei. Însă noua mentalitate dorește totul acum și aici, la „foc automat”, „pe repede înainte”.

„Depersonalizarea digitală”. Internetul – o lume a relațiilor mai multe, dar mai slabe

Abilitățile sau competențele sociale se cultivă și se dezvoltă, prin practică sau exercițiu. Oamenii de știință au descoperit, cu ajutorul investigațiilor prin metoda rezonanței magnetice, că, la persoanele care au rețele sociale mai numeroase, se produc modificări în zonele cerebrale responsabile de funcția socială. Acestea se dezvoltă prin contact și apropiere directă. Dimpotrivă, la persoanele care foloseau intens mediile sociale digitale, tip Facebook, care cultivau relații virtuale și nu reale, s-a constatat o scădere a dimensiunilor regiunilor de pe creier responsabile de competențele sociale. Or, este un lucru observat că la dependenții de tehnologie digitală există o relație negativă între rețelele de prieteni reali și cei digitali. Cu cât cineva are mai mulți prieteni online, cu atât va avea mai puțini prieteni în lumea reală²². O relație autentică presupune

²⁰ G. Chapman, A. Pellicane, *Creșterea copiilor în era tehnologiei...*, pp. 33-34.

²¹ G. Chapman, A. Pellicane, *Creșterea copiilor în era tehnologiei...*, p. 33.

²² M. Spitzer, *Demența digitală...*, p. 110

oferirea și dăruirea de timp fizic, de calitate, în care persoanele să se cunoască, să se autoreveleze și să îl descopere pe celălalt, pentru a putea evalua compatibilitatea dintre ei și, în acest mod, să continue sau să abandoneze relația. Iubitorii de relații online petrec mai mult timp în fața ecranului decât sunt dispuși să dăruiască celuilalt și, din această cauză, chiar și puținele lor contacte reale sunt superficiale.

Concluzia unui specialist este următoarea: „creierul nostru e mai întâi și mai presus de toate un creier social. Internetul și calculatorul nu ne modifică doar gândirea, memoria și atenția, ci și comportamentul social. (...) Ca psihiatru, observ mereu că tinerii nu mai știu ce trebuie să spună și ce nu trebuie să spună, probabil pentru că vorbesc rareori cu cineva”²³.

Un Raport al Biroului Național de Statistică din Marea Britanie, analizând starea de bine a copiilor, a constatat că aceia dintre ei, care petrec mai mult de trei ore pe zi pe rețelele sociale au o stare precară de sănătate mintală, întârziere în dezvoltarea socială și emoțională, sunt mai expuși la izolare, vătămare, agresiune cibernetică și depresie²⁴.

Studii similare, derulate în cadrul Universității Stanford, au observat că vizionarea frecventă a clipurilor video influențează negativ relațiile sociale. Vorbitul îndelung la telefon, trimisul de mesaje, urmărirea de clipuri video, într-un cuvânt, timpul petrecut online este apreciat de părinți ca având o influență nefastă asupra copilului, care, la rândul său, se simte izolat. Însă, cu cât acesta are mai multe relații reale, cu care se întâlnește și vorbește direct, se simte mai susținut și mai realizat, are rezultate academice superioare, iar în opinia părinților, are mai puține cunoștințe online nedorite²⁵.

Un capitol aparte le-a vizat pe fete, constatându-se că doar 10% dintre ele au apreciat că prietenii online transmit sentimente pozitive. Iar concluzia generală a fost că „rețelele sociale digitale îi fac pe copiii noștri mai însingurați și mai nefericiți”²⁶. Adevărata împlinire și fericire se află în afara lor, în lumea reală, în prietenii

²³ M. Spitzer, *Demența digitală...*, p. 100.

²⁴ Dr. E. Kilbey, *Creșterea copilului în era digitală...*, p. 112.

²⁵ M. Spitzer, *Demența digitală...*, p. 101.

²⁶ M. Spitzer, *Demența digitală...*, p. 102.

efective, în întâlniri, schimburi de idei, priviri, sentimente, gesturi de afecțiune autentice.

Aceiași specialiști apreciază că preferința unor tineri pentru comunicarea prin intermediul mediei sociale se datorează „iluziei de control”, pe care le-o oferă, în comparație cu relațiile nemijlocite, directe. În spațiul digital, ei pot alege când, cu cine, cum și cât să interacționeze și să-și dezvăluie identitatea, părerile, convingerile, intențiile reale, iar această „iluzie de control” îi face să se simtă mai siguri pe ei decât în situațiile reale²⁷.

Psihologii vorbesc despre „numărul lui Dunbar”, adică numărul de prieteni ocazionali sau de contacte sociale pe care o persoană le poate stabili și gestiona. Potrivit antropologului Robin Dunbar, de la Universitatea Oxford, grupul ideal de relații este cel alcătuit din maximum 150 de persoane, de unde și denumirea de „cifra Dunbar”²⁸.

Cele 150 de persoane alcătuiesc relații de diverse grade de implicare. Astfel, s-a constatat că, exceptând părinții și familia, capabili să se sacrifice necondiționat pentru noi, la modul general, numărul prietenilor de suflet, asemenea membrilor familiei, este de maximum trei. La aceștia, se mai pot adăuga patru prieteni apropiați, iar ceea ce este peste numărul de zece sunt simple contacte sau conexiuni sociale. De aceea, specialiștii vorbesc despre „depersonalizarea digitală”²⁹, pe care o produc rețelele sociale și despre „dispariția conștiinței morale”³⁰.

În privința rețelelor sociale, Dunbar apreciază că numărul optim de prieteni în rețea este între 100 și 300. Atractivitatea unei persoane pe Facebook este maximă exact în această situație. Dacă are mai puțin de 100 de prieteni, persoana se îndoiește de faptul că este iubită, dacă are peste 300, pare a fi superficială, neimplicată real și incapabilă de o relație.

Dintre aceste persoane, unele fac parte din „grupul de suport”, restrâns și apropiat, la care poate apela oricând, iar altele din „grupul de simpatizanți”, care poate merge până la 12-15 persoane,

²⁷ Patti M. Valkenburg, Jessica Taylor Piotrowski, *Generația digitală și dependența de media*, traducere de Luiza Mohonea, Editura Niculescu, București, 2018, p. 236.

²⁸ Catarina Katzer, *Cyberpsihologia. Viața în rețea: Cum ne schimbă Internetul?*, traducere din limba germană de Cora Radulian, Editura ALL, București, 2018, p. 272.

²⁹ C. Katzer, *Cyberpsihologia...*, p. 83.

³⁰ C. Katzer, *Cyberpsihologia...*, p. 85.

a căror moarte ar îndurera-o. Teoria „capitalului social” îi numește pe cei dintâi ca făcând parte din „legăturile puternice”, iar pe ceilalți din „legăturile slabe”. Sociologul american McPherson a demonstrat că, deși mulți dintre oameni se laudă că au sute sau chiar mii de prieteni în spațiul digital, numărul celor cărora le pot împărtăși cu adevărat gândurile și sentimentele lor cele mai intime este de 2,08. Iar dacă pe o listă, în afară de părinți, partener, copii și membri ai familiei, putem trece cinci persoane, suntem fericiți, iar rețeaua noastră de relații este bogată³¹.

Cercetările au arătat că relațiile sau „capitalul social influențează viața tinerilor: starea generală de bine, randamentul și angajarea școlară. Diverse forme de capital social influențează pozitiv autoaprecierea și satisfacția de viață și fac mai puțin probabile comportamentele de risc. (...) Tinerii care au un capital social mai mare sunt și cei mai înclinați spre comportamente care induc o stare de sănătate mai bună, succese școlare și academice și la o dezvoltare emotivă sănătoasă. Totuși, nu se poate nega faptul că, în ultimele decenii, a avut loc o puternică scădere a capitalului social și o creștere a individualismului”³².

Indiferent de limita la care ne referim, cea inferioară – 100, sau cea superioară – 300, și cunoscând ce presupune o prietenie autentică, ne dăm seama că prietenii online sunt caracterizate de superficialitate. Un studiu din anul 2007 a demonstrat că „studenții cu o stimă de sine redusă beneficiază mai mult decât ceilalți de relațiile inițiate pe Facebook; aceste relații le permit să-și creeze acel capital social pe care cu greu și l-ar dobândi în viața reală, și, în acest sens, recenta dezvoltare a comunităților online și a rețelelor de socializare se dovedește a fi o nouă bogăție potențială pentru copiii noștri”³³, iar o altă cercetare realizată pe un eșantion de adolescenți, având vârste cuprinse între 10 și 19 ani, a observat că o utilizare mai mare a internetului era asociată cu un declin al percepției suportului social și cu cele mai mari niveluri ale depresiei. Adolescenții intervievați, utilizatori frecvenți ai internetului, se simțeau

³¹ Iacopo Casadei, Andrea Bilotto, *A fi părinte în vremurile Facebook și WhatsApp*, traducere de Marius Constantin, Editura Lizuka Educativ, f. 1., 2016, p. 82.

³² I. Casadei, A. Bilotto, *A fi părinte în vremurile Facebook și WhatsApp...*, p. 130.

³³ I. Casadei, A. Bilotto, *A fi părinte în vremurile Facebook și WhatsApp...*, p. 131.

mai izolați de societate și reduseseră interacțiunile cu familia și cercul de prieteni, față de perioada în care nu utilizau internetul³⁴.

Este adevărat că relațiile online sunt mai puțin constrânse de obstacole fizice și sociale, însă ele au beneficii asupra persoanelor anxioase și timide, care evită implicarea efectivă și responsabilă. Din acest motiv, prietenii online par a fi „relații slabe, evidențiate printr-un angajament redus și o dezvăluire de sine limitată”³⁵.

Așadar, cercetările au arătat că rețelele sociale au un efect pozitiv nu atunci când includ multe persoane, antrenate în activități de suprafață, ci atunci când sunt utilizate pentru a întări relațiile cu persoanele foarte apropiate, cu familia și acei prieteni de suflet.

Dependența de internet – diminuare a empatiei, a compasiunii și rezilienței emoționale

Relația apropiată cu dispozitivele conduce la o răcire a relațiilor umane. Apropierea de lucruri duce la depărtarea de ființe, la scăderea gradului de empatie și compasiune față de ceilalți. Oamenii încep să nu mai conteze, ci tehnica de care dispun sau, dacă totuși mai avem relații cu ei, ele sunt „intermediate”, „mijlocite” de aceasta. Nu puțini sunt copiii și adolescenții care leagă prietenii cu alții care au dispozitivele cele mai performante și slăbesc relațiile de prietenie sau chiar le rup, când fostul prieten nu dispune de tehnologie digitală de vârf, în trend.

Cu unele excepții, „Generația Net” pare a fi analfabetă emoțional, incapabilă nu doar să citească emoțiile celorlalți, dar parcă neștiutoare și în ceea ce privește identificarea și controlarea propriilor trăiri sufletești. „Nativii digitali”, par a fi imaturi emoțional, chiar și la vârsta de douăzeci de ani, aflându-se într-o „adolescență prelungită”, fapt care îi împiedică să devină independenți, să iasă în lumea reală, pentru a-și căuta un loc de muncă și să socializeze cu alții³⁶.

Teoria „desensibilizării”, a „abrutizării”, a demonstrat că expunerea, din fragedă copilărie, la programe sau jocuri ce prezintă acte de violență îi face pe aceștia insensibili și imuni la durerea altora.

³⁴ I. Casadei, A. Bilotto, *A fi părinte în vremurile Facebook și WhatsApp...*, p. 132.

³⁵ Vlad Brănesc, *Sinele meu digital*, Editura Pro Universitaria, București, 2018, p. 168.

³⁶ G. Chapman, A. Pellicane, *Creșterea copiilor în era tehnologiei...*, p. 21.

La nivel neuronal, acestea influențează cortexul prefrontal, regiunea din creier unde se află rețelele prin intermediul cărora putem intra în pielea altor oameni și planifica acțiuni; centrul învățării modului de gestionare a frustrărilor și de controlare a impulsurilor³⁷. O cercetare efectuată la Universitatea din Michigan a constatat că nivelul de empatie a scăzut, în ultimii douăzeci-treizeci de ani, cu peste 40%³⁸. Și tot același studiu a observat că acest lucru s-a produs mai ales după anul 2000, adică „din momentul în care a început drumul nostru prin internetul de astăzi și de când am început, din ce în ce mai mult, să populăm lumea conversațiilor online, a postărilor și a distribuirii de materiale în mediul online. Primele cercetări semnalează, de asemenea, că violența din ce în ce mai mare în mediul online ne poate face mai indiferenți la suferințele celorlalți”³⁹.

Într-o altă cercetare, foarte interesantă, legată de empatie, un grup de studenți au audiat un curs despre parabola biblică a samarineanului milostiv. După aceasta, li s-a cerut să meargă la facultate, pentru a susține un examen. În drum, au întâlnit un cerșetor, anume pus, pentru a verifica empatia și generozitatea lor. Constatarea a fost că cei care audiaseră cursul despre milostenie nu au fost mai darnici decât cei care nu participaseră la el, ceea ce a demonstrat că, pentru scurt timp, aspectul cognitiv al faptului de a dăruia nu avea efecte importante asupra subiecților. Însă cu cât aveau mai mult timp la dispoziție și cu cât se gândeau mai mult la aceasta, dezvoltau comportamente prosociale, filantropice⁴⁰.

Această constatare arată justetea observațiilor făcute de către Giacomo Rizzolatti, cel care a descoperit neuronii-oglină, formațiuni aflate în ochii noștri și comunicând cu cortexul orbitofrontal, care ne permit să înțelegem starea de spirit a altora, prin stimulare directă, nu prin raționament abstract, și, în consecință, să intuim emoțiile acestora și să empatizăm cu ei, adică să intrăm în rezonanță sau consonanță neuronală cu aceștia. La fel de interesant, în baza acestei constatări, este și faptul că suntem mai dispuși să arătăm compasiune față de suferința celorlalți atunci când îi vedem, și nu doar gândindu-ne la ei⁴¹.

³⁷ C. Katzer, *Cyberpsihologia...*, p. 131.

³⁸ G. Chapman, A. Pellicane, *Creșterea copiilor în era tehnologiei...*, p. 52.

³⁹ G. Chapman, A. Pellicane, *Creșterea copiilor în era tehnologiei...*, p. 103.

⁴⁰ I. Casadei, A. Bilotto, *A fi părinte în vremurile Facebook și WhatsApp...*, p. 62.

⁴¹ I. Casadei, A. Bilotto, *A fi părinte în vremurile Facebook și WhatsApp...*, p. 62.

Însă, îngrijorător este faptul că nu doar băieții, ci mai ales fetele au pierdut capacitatea de a se pune în „pielea” sau „papucii” celuilalt. Este cunoscut faptul că, în sistemul tradițional de educație, fetele, încă din copilărie, erau ajutate să își cultive abilitățile sociale. Ele participau la jocuri de companie, cu alte prietene, pasau o jucărie de la una la alta, se priveau mai mult pentru a vedea dacă jocul sau jucăria a plăcut, zâmbeau mai des, se îmbrățișau mai frecvent. Toate aceste comportamente întăreau abilitățile relaționale și intuiția feminină de mai târziu. O analiză a 72 de studii asupra empatiei în rândul studenților a constatat că una din trei adolescente nu a fost capabilă să interpreteze bine starea sufletească a altora. Când au fost chestionați în legătură cu rețelele sociale digitale, fetele, în aceeași proporție, spuneau că majoritatea persoanelor din spațiul virtual erau răutăcioase cu ele și între ele. La băieții cu vârsta de 14-17 ani, doar unul din șase avea aceeași părere⁴².

Situația nu este însă fără întoarcere, așa cum o demonstrează un alt studiu, efectuat la Universitatea din California. Desfășurat cu copii de 11-12 ani, a observat că expunerea de durată la tehnologia digitală limitează abilitatea lor de a recunoaște emoțiile altor copii. Însă atunci când au făcut o pauză de cinci zile de la computer, au reușit să recunoască stările sufletești cu ușurință, distingând cu acuratețe semnale sociale, precum limbajul trupului, expresiile faciale, tonul vocii etc.⁴³ Concluzia autorilor studiului a fost aceea că, pentru a se dezvolta emoțional, copiii trebuie să intre în relații reale de atașament și prietenie, să se joace cu ceilalți, să petreacă timp împreună, acestea fiind experiențe care le oferă posibilitatea să socializeze, să observe atitudini și comportamente, în lumea reală, spre deosebire de dispozitivele digitale, care îi izolează în fața ecranului⁴⁴.

Constatarea generală este, așadar, aceea că „noile media au amplificat emoțiile celor care le utilizează, dar, în schimb, le-au diminuat sentimentul de afecțiune, în special capacitatea de empatie și de compasiune”⁴⁵.

Arătând că antrenamentul emoțional și maturitatea socială este o cheie care deschide multe porți în viață, un autor sublinia,

⁴² A. Alter, *Irezistibil...*, p. 52.

⁴³ Dr. E. Kilbey, *Creșterea copilului în era digitală...*, p. 42.

⁴⁴ Dr. E. Kilbey, *Creșterea copilului în era digitală...*, p. 41.

⁴⁵ J.-C. Larchet, *Captivi în internet...*, p. 219.

foarte just, nevoia de relație directă a copilului, față către față: „În raporturile de amicitie de la școală sau de la colțul blocului, copiii exersează diverse modalități de relaționare și le verifică eficacitatea, alimentând astfel o tot mai mare capacitate de interacțiune cu ceilalți. Trecerea bruscă la o altă modalitate relațională, mai limitată, respectiv cea virtuală, înseamnă pierderea unor mesaje-cheie, care reprezintă exerciții sociale sănătoase, esențiale pentru maturizarea abilităților sociale. În viața reală, ceilalți ne trimit permanent semnale atât pozitive, cât și negative despre comportamentul nostru, ajutându-ne să înțelegem care gesturi sunt apreciate și care ar trebui, în schimb, evitate. Relația cu ceilalți îndeplinește un rol de oglindă, permițându-ne să interpretăm în mod real cine suntem. (...) Și este evident că unui copil aflat în fața monitorului și ocupat să trimită mesaje pe Ask.fm, Twitter sau WhatsApp îi scapă unele mesaje-cheie, în speță îi lipsește un feed-back instantaneu și comunicarea non-verbală”⁴⁶.

Același autor, făcând referire la o altă cercetare, desfășurată asupra locuitorilor din orașul Rosseto, din Pennsylvania, la care rata de îmbolnăvire, față de oricare afecțiune, era cu 30-35% mai redusă decât la populația globală, a constatat că adevărata cauză a acestui fapt o reprezentau relațiile sociale foarte strânse între membrii comunității, ceea ce științific poartă denumirea de „teoria capitalului social”. Potrivit acesteia, calitatea relațiilor sociale este un predictor al longevității și al sănătății oamenilor. Spre exemplu, căsnicia lungeste viața bărbaților, în medie cu opt ani, iar a femeii, dar cu condiția ca aceasta să fie împlinită în familia ei, cu patru ani⁴⁷.

Raporturile interpersonale pot fi „legături puternice”, cum sunt cele cu membrii familiei și prietenii foarte apropiați, „de suflet”, sau „slabe” – contactele sau relațiile superficiale, cu amici, colegi, cunoștințe etc. Cercetările privind relațiile create pe rețelele sociale au arătat că „studenții cu o stimă de sine redusă beneficiază mai mult decât ceilalți de relațiile inițiate pe Facebook; aceste relații le permit să-și creeze acel capital social pe care cu greu și l-ar dobândi

⁴⁶ I. Casadei, A. Bilotto, *A fi părinte în vremurile Facebook și WhatsApp...*, p. 125.

⁴⁷ Dr. John Gottman, Dr. Julie Schwartz Gottman, Douglas Abrams, Dr. Rachel Carlton Abrams, *Totul despre femei. Ghid pentru bărbați*, Editura Niculescu, București, 2017, p. 218.

în viața reală, și, în acest sens, recenta dezvoltare a comunităților online și a rețelelor de socializare se dovedește a fi o nouă bogăție potențială pentru copiii noștri”⁴⁸.

Este adevărat că universul digital oferă aproape o infinitate de provocări și oportunități, însă „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”⁴⁹. Adevărata comunicare, cea care conduce la legarea de prietenii și întărirea comuniunii sufletești, așadar, nu se realizează, la modul propriu, prin mesaje scurte și convorbiri succinte, ci prin interacțiune față către față, „ca de la suflet la suflet”.

Constatând că timpul petrecut în fața ecranelor digitale afectează capacitatea de relaționare, de socializare și empatizare a copiilor și inventariind zece ani de studii și cercetări, Academia Americană de Pediatrie recomandă practicarea jocului liber, în spații naturale și în compania altor copii. Aceasta, se subliniază, este „cel mai bun mod pentru copii de a deprinde abilități de rezolvare a problemelor, de raționament, de comunicare, de creativitate și abilități motrice. Folosirea în exces a dispozitivelor media afectează și timpul liber care ar putea fi folosit pentru activități productive, precum sporturile, muzica, teatrul și învățarea gestionării relațiilor interumane. Îndeosebi copiii cu ADHD pierd ocazii de a-și exersa controlul impulsivității, concentrarea atenției, socializarea și auto-controlul. De fapt, jocurile video, prin chiar natura lor, pot să accentueze aceste caracteristici negative”⁵⁰. Iar, în numele Academiei menționate, dr. Ari Brown a conchis: „În cultura realizării din zilele noastre, cel mai mare bine pe care i-l poți face copilului tău este să-i dai șansa de a se juca liber, atât cu tine, cât și singur. Copiii au nevoie de asta, pentru a-și da seama cum funcționează lumea (AAP 2011b)”⁵¹.

⁴⁸ I. Casadei, A. Bilotto, *A fi părinte în vremurile Facebook și WhatsApp...*, p. 131.

⁴⁹ V. Brănesc, *Sinele meu digital...*, p. 19.

⁵⁰ Dr. M.L. Kutscher, *Copiii erei digitale...*, pp. 161-162.

⁵¹ Dr. M.L. Kutscher, *Copiii erei digitale...*, p. 43.

Adevărata capacitate de empatie nu se dobândește în fața ecranelor digitale, care, mai degrabă, îl izolează și alienează pe copil, ci în relații reale, concrete, interacționând cu familia, părinții, frații, prietenii și colegii⁵².

În actul comunicării, ochii sunt fereastra sufletului. În fața ecranului, lipsește contactul vizual real. La fel, sentimentele sunt greu de transmis și de identificat la celălalt, nu doar în cadrul mesajelor scurte, ci și pe platforme performante de socializare, cu redarea, în timp și la mărime reală, a imaginilor.

Tratând despre dificultățile de a fi părinte în era digitală, un cunoscut autor oferă următoarele sfaturi pentru un parentaj de succes, în privința dobândirii discernământului, a responsabilității și rezilienței online: „Discutați cu copiii despre televiziunea «bună» și «rea». Ajutați-i să distingă fantezia de realitate la televizor, pe internet, în rețelele sociale. Puneți sub semnul îndoielii stereotipurile pe care le văd în lumea virtuală și la televizor. Discutați despre violență – întrebați-i cum se simt personajele în cauză. Învățați-i să aibă măsură când postează imagini sau mesaje. Ajutați-i să devină consumatori media cu spirit critic. Ajutați-i să evalueze credibilitatea și autenticitatea site-urilor web. Ghidați-i pe rețelele sociale. Comentați între patru ochi (nu online) deciziile proaste pe care ei sau alții le-au luat în rețelele sociale. Transformați micile greșeli comise online în momente în care să îi puteți învăța ceva, nu în pedepse. Încurajați-i să-și ceară scuze pentru greșelile comise online sau să le îndrepte. Mențineți deschisă comunicarea, astfel încât copiii să vă poată vorbi despre greșeli făcute online și despre preocupările lor”⁵³.

S-ar părea, după aprecierea specialiștilor, că „generația milenialilor” „reprezintă cea mai narcisistă generație din istoria recentă”⁵⁴, orientată excesiv spre propria persoană și trăind o „adevărată inflație a ego-ului”⁵⁵. Facebook-ul oferă, în această privință, un mediu și un spațiu predilect pentru cultivarea imaginii și a părerii de sine, prin postări, gestionare de „like-uri”, comentarii, imagini retușate, photoshopate, într-un concurs permanent cu toate celelalte

⁵² G. Chapman, A. Pellicane, *Creșterea copiilor în era tehnologiei...*, p. 27.

⁵³ J. Glod, *Părinte în era digitală...*, pp. 31-32.

⁵⁴ C. Katzer, *Cyberpsihologia...*, p. 43.

⁵⁵ C. Katzer, *Cyberpsihologia...*, p. 43.

persoane, pentru validare, vizualizare, acceptare, distribuire, adică „o evaluare egocentrică perfect regizată”⁵⁶.

„i-Kids” par a fi slab pregătiți și în ceea ce privește reziliența emoțională. Lipsită de experiențe reale, prilejuite de interacțiunile directe, favorizată și ocrotită excesiv de părinți, „generația fulgilor de nea” nu a prea gustat din dureri și frustrări, conflicte și neîmpliniri majore. Iar când se ciocnește de acestea, se prăbușește. Membrii ei au fost învățați să primească totul sau aproape totul de-a gata, din partea părinților, imediat când au cerut sau cât mai curând cu putință. Nu mai au capacitatea de a lupta pentru obținerea unui lucru, decât în baza unor motivații extrinseci puternice. Nu știu să-și dozeze corect eforturile și nici să amâne primirea recompensei. Din această cauză, „la primul obstacol întâlnit ca urmare a unui eșec sportiv, o notă proastă sau o dezamăgire amoroasă, iluziile lor se destramă. Teama în fața problemelor de maturizare, spaima că nu vor deveni autonomi, generează îngrijorare, uneori ascunsă sub masca gesturilor de frondă, hărțuirii, obrăzniciei sau unei excesive siguranțe de sine: orice întâlnire cu ceilalți (în activitățile tipice vârstei – legarea de cunoștințe, iubire sau înfruntare) sau evenimentele sociale (dansul, studiile, distracțiile) le provoacă adolescenților o angoasă atât de puternică, încât au nevoie să-și calmeze spiritul cu orice preț”⁵⁷.

Lumea internetului – o lume a nefericirii și a nefericiților?

Dispariția conștiinței morale și depersonalizarea, pe care le produc rețelele online, la adăpostul anonimatului, lipsa de implicare reală și de responsabilitate, superficialitatea și frivolitatea, slaba comuniune, pe fondul hipercomunicării, îl fac pe utilizatorul excesiv de tehnologie un izolat și un singuratic, introducând în sufletul său nemulțumirea generalizată, depresia și nefericirea.

Un studiu, ce viza un grup de studenți, a constatat că, pe măsură ce aceștia petreceau mai mult timp pe Facebook, deveneau tot mai nefericiți, pe moment, și mai nemulțumiți de viața lor, în general⁵⁸, iar o altă analiză, desfășurată la Universitatea din Utah

⁵⁶ A. Alter, *Irezistibil...*, p. 238.

⁵⁷ I. Casadei, A. Bilotto, *A fi părinte în vremurile Facebook și WhatsApp...*, pp. 119-120.

⁵⁸ J. Glod, *Părinte în era digitală...*, p. 321.

(SUA), a arătat că acei studenți care au folosit mai puțin Facebook-ul considerau că viața lor era mai bună și că erau mai fericiți și mai încrezători în viitorul lor, pe care acționau să și-l creeze și să îl împlinească, prin eforturi proprii susținute și nu la recomandările rețelei sociale⁵⁹.

Un alt studiu, făcut la aceeași Universitate Stanford, a urmărit să cerceteze obiceiurile online ale fetelor de 8-12 ani, punându-le, mai întâi, să navigheze câte cinci ore pe zi, pe internet, iar apoi să își autoevalueze nivelul confortului social și al fericirii. Oamenii de știință au observat că fetele care petrecuseră cel mai mult timp pe internet se descriau ca simțindu-se mai puțin în largul lor, social, și ca fiind mai puțin fericite⁶⁰.

Iar un studiu din anul 2002, efectuat la Carnegie Mellon, de către Robert E. Kraut, a urmărit efectele dependenței de internet, în familiile în care erau copii de liceu. Kraut a constatat că, pe măsură ce foloseau mai mult internetul, copiilor le creștea starea de deprimare, dar scădea susținerea socială și starea de bine. Cercetând modul în care era petrecut timpul pe internet și compania în care era făcut acest lucru, același autor a observat că atunci când elevii relaționau cu prieteni apropiați, se constata o reducere a singurătății și a depresiei și o creștere a nivelului de susținere socială perceput, dar atunci când intrau în relații cu persoane străine și necunoscute, cu cât era mai mare numărul acestora, cu atât le creștea mai mult anxietatea, teama și deprimarea⁶¹.

Vorbind despre dependența de rețelele sociale, datele recente arată că 59% dintre utilizatorii de internet se consideră ca făcând parte dintre aceștia. Jumătate dintre ei simt nevoia să acceseze aceste platforme cel puțin o dată pe oră. Altfel, devin agitați, anxioși și incapabili să se concentreze asupra altor activități. Însă toți considerau, în ultimă instanță, că această dependență îi făcea nefericiți⁶².

În prezent, se vorbește tot mai des despre „depresia de Facebook”, ca teama resimțită de internauți de a nu avea destui prieteni online și de a nu obține destule „like-uri”⁶³. Cât despre aceste

⁵⁹ J. Glod, *Părinte în era digitală...*, p. 166.

⁶⁰ Amy Blankson, *Viitorul fericirii. Cinci strategii moderne de echilibrare a productivității și a stării de bine în era digitală*, cuvânt înainte de Schawn Anchor, traducere din limba engleză de Vasile-Radu Filip, Editura Velland, București, 2019, p. 66.

⁶¹ A. Blankson, *Viitorul fericirii...*, p. 68.

⁶² A. Alter, *Irezistibil...*, p. 40.

⁶³ C. Katzer, *Cyberpsihologia...*, p. 272.

„like-uri”, cercetătorii de la Centrul pentru Cartografierea Creierului, din cadrul UCLA, au descoperit, pe baza tomografiilor realizate, că aprecierea pe rețelele sociale, prin primirea de „like-uri”, activează sistemul de recompensă al creierului și producerea de dopamină, având un efect similar vederii celor dragi sau câștigării de bani⁶⁴. În caz contrar, lipsa unui *feedback* pozitiv crea senzația de respingere și izolare, care, la rândul ei, doare la nivel fizic, odată ce aceiași oameni de știință au demonstrat că, în această situație, se activează, pe creier, aceleași zone și același mecanism ca la durerea fizică, reală⁶⁵.

În loc să îl facă pe om mai împlinit și mai mulțumit cu viața proprie, stare la care rețelele de prieteni virtuali ar trebui să contribuie, dispozitivele digitale, umplând golul sufleteșc și alun-gând starea de izolare, de singurătate și depresie, de fapt, le induc în profunzimile sufletești, le instalează și le accentuează, precum observa Jean-Claude Larchet: „Ele ajută la umplerea golului pe care-l simte omul modern, cu o viață lăuntrică sărăcită mult de lipsa de spiritualitate, cu o viață tot mai lipsită de relații cu alții, prin slăbirea legăturilor de vecinătate, conjugale, familiale, de prietenie sau sociale. Într-adevăr, omul poate apela permanent la ele și poate fi permanent apelat de ele. Clipele de așteptare sau de inactivitate pot dispărea pe dată. Orice clipă de latență a spiritului poate fi evitată, pentru că ele oferă în mod continuu mijloace de atragere a atenției și de stimulare a vieții psihice. Internetul și telefonul mobil sunt mijloace de a petrece timpul pe care omul modern nu știe cum să-l ocupe într-alt fel. Sunt forme de a popula nenumăratele momente pustii din viața celor care nu studiază, nu lucrează, nu merg la spectacole sau expoziții, nu practică nici un sport. Cu ajutorul lor se exorcizează angoasa iscată de o viață deșartă sau puțin împlinită”⁶⁶.

Un raport al Academiei Americane de Pediatrie, din anul 2011, a subliniat faptul că „mediile de socializare pot fi cauza potențială a unei „depresii de tip Facebook”, care se dezvoltă atunci când preadolescenții și adolescenții petrec mai mult timp folosind mediile de socializare⁶⁷, iar cercetări recente, cu privire la mecanismele prin care

⁶⁴ Dr. E. Kilbey, *Creșterea copilului în era digitală...*, p. 114.

⁶⁵ John T. Cacioppo, William Patrick, *Singurătate. Natura umană și nevoia de conexiune umană*, traducere din limba engleză de Radu Șorop, Editura Vellant, București, 2018, p. 24.

⁶⁶ J.-C. Larchet, *Captivi în internet...*, p. 208.

⁶⁷ A. Gazzaley, Larry D. Rosen, *Mintea distrată...*, p. 231.

mijloacele media pot induce depresia, au arătat că utilizarea excesivă a internetului, combinată cu tendința spre *multitasking*, indică simptome legate de nouă afecțiuni psihiatrice, ce cuprind tulburări afective și de anxietate. Dar, foarte interesant este faptul că în timp ce șapte dintre cele nouă tulburări testate se accentuau în cazul utilizării tehnologiei, două dintre ele: depresia ușoară sau distimia și depresia majoră se ameliorau⁶⁸.

Prin urmare, concluzia încurajatoare este aceea că, „dacă ai mai mulți prieteni pe Facebook și dacă vorbești la telefon cu aceștia, vei fi ajutat să-ți ameliorezi simptomele de depresie. Ca și studiul anterior, o evaluare longitudinală a adolescenților australieni a arătat că, pe parcursul a douăsprezece luni, folosirea majoră a internetului în scopuri de socializare (ce include mesajele instant și rețelele de socializare) a prezis un nivel mai mic de depresie și o folosire mai puțin compulsivă a internetului”⁶⁹.

Chiar și în ceea ce privește efectele negative ale utilizării excesive a rețelelor sociale asupra relaționării umane, situația nu este de neînălțurat. Remediu este descris de către Hilarie Cash, cofondatoare a centrului reSTART, din Washington, care se ocupă de tratarea dependențelor digitale. Aceasta spune 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 neurochimice, 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,

⁶⁸ A. Gazzaley, Larry D. Rosen, *Mintea distrată...*, p. 231.

⁶⁹ A. Gazzaley, Larry D. Rosen, *Mintea distrată...*, p. 231.

pentru că ochii celorlalte persoane nu sunt perfect aliniați cu acea cameră web care le transmite lor privirea ta”⁷⁰.

Așadar, calea redobândirii frumuseții copilăriei, a adolescenței și a vieții însăși, chiar și în era digitală, o constituie cultivarea relațiilor directe, vii, față către față, „ca de la suflet la suflet”, și nicidecum izolarea și însingurarea, ce conduc, adesea, la anxietate și depresie, în fața unei cutii reci de sticlă și a unei tastaturi tăcute, ambele oferind acces la o lume pe cât de fascinantă, pe atât de periculoasă.

⁷⁰ A. Alter, *Irezistibil...*, pp. 246-247.