

## DEPENDENȚA DE TEHNOLOGIA COMPUTERELOR ȘI A TELEFONIEI MOBILE



Acum trei decenii, scriitorul american Dean R. Koontz își imagina în cartea sa „Miezul nopții” („Midnight”), apărută în anul 1989, o lume terifiantă a viitorului nu prea îndepărtat, o lume de coșmar în care oamenii, supuși unor experimente genetice scăpate de sub control, nu vor avea decât două căi de urmat: fie degradarea biologică totală, fie o simbioză înfricoșătoare cu computerele: „Căzu în visul atât de familiar. Mașinăria. Jumătate metal și jumătate carne. Pistoane de oțel care bubuiau. Inimile oamenilor care pompau lubrefianți. Sânge și ulei, fier și oase, plastic și tendoane, sârme și nervi” (Dean R. Koontz, „Miezul Noptii”, Editura Nemira, București, 1994).

Să fi fost oare numai imaginația unui autor de romane horror sau capacitatea de a anticipa un posibil viitor înspăimântător al omenirii? Progresul tehnologic al ultimelor decenii a avut ca rezultat firesc nu numai creșterea uluitoare a puterii de procesare a computerelor, ci și o multitudine de invenții și inovații în domenii conexe, în telecomunicații (îndeosebi în telefonia mobilă), electronică, robotică, industrie constructoare de mașini și în cea aerospațială, medicină etc. Nu credem că mai este nevoie să subliniem importanța deosebită a informatizării globale, dar, în același timp, nu putem să nu ne gândim cât de fragil s-ar dovedi sistemul mondial cibernetic în cazul în care ar deveni inoperațional din diferite motive, ca de exemplu în cazul unui atac cibernetic asupra celor mai importante state ale lumii, care ar avea drept consecință o apocalipsă economicofinanciară, cu efecte catastrofale asupra vieții sociale.

Dar, cu toate beneficiile uriașe ale inteligenței informaționale (I.T) din ultima jumătate de secol, se conturează, din ce în ce mai puternic, și consecințele întunecate asupra sănătății psihosomatice umane al acestui progres tehnologic fără precedent și care este atât de rapid încât îi pune în mare dificultate chiar și pe cei mai tineri beneficiari, cu putere de adaptabilitate superioară celorlalte segmente de vârstă. Îndeosebi în ultimele două decenii, psihologii și psihiatrii se confruntă cu înmulțirea îngrijorătoare a cazurilor de depresie, unele cu forme de manifestare extrem de grave, cauzate de dependența de computer și de telefon mobil.

În activitățile noastre zilnice, folosirea acestor tehnologii a devenit o obișnuință, un automatism, o deprindere necesară și obligatorie, fără de care unii din semenii noștri (poate chiar mai mulți) s-ar simți vulnerabili, aproape invalizi, din moment ce computerul și telefonul mobil au ajuns un fel de prelungire a sistemului nostru cognitiv. Exact în aceste cazuri suntem în măsură să vorbim despre dependența de computer și de telefon mobil. Pe stradă, la volan, în metrou, la cafenele și restaurante, ne întâlnim cu oameni de toate vârstele care butonează cu mare dexteritate smartphone-urile, fie controlându-și mesageria, fie dialogând în spațiul virtual, fie absorbiți de jocurile video. Îndeosebi tinerii merg pe trotuare cu privirile ațintite în ecranele telefoanelor superinteligente, neatente la cei din jur, angajându-se adesea în riscante traversări de bulevarde. Mass-media a adus în prim planul știrilor zilnice (prea multe mortale) cauzate de imprudență și neatenție: tineri cu ochii nedezipiți de telefoane călcați de tramvaie și autoturisme, șoferi de microbuze mai atenți la interrelaționări pe facebook decât la traficul de pe șosea, ca să nu mai reamintim și de moda selfi-urilor, în zone de pericol maxim, soldate cu adevărate tragedii.

Adulții care, din diverse motive, au devenit dependenți de computer, pe măsură ce captivitatea lor în lumea virtuală este tot mai puternică, fără să conștientizeze, încep să prezinte o simptomatologie

psihosomatică fără manifestări foarte evidente, dar cu atât mai perfide și mai periculoase: însingurare, înstrăinare față de societate cu neglijarea îndatorărilor profesionale și sociale, dezinteres față de propria sănătate, depresie, oboseală cronică, anxietate, comportament agresiv, precum și apariția iar apoi cronicizarea unor probleme cu coloana vertebrală, cu mușchii, cu sistemul osos și cu articulațiile. În același timp, dependența de telefonul mobil (nomofobia) se caracterizează prin senzația intensă de teamă (chiar de anxietate) când telefonul este uitat acasă, când pierzi semnalul, când nu mai ai credit sau baterie. Nomofobia mai iese în evidență și prin nevoia acută de a răspunde unui sms sau mail, prin nevoia stringentă de a verifica cât mai des mesageria. La reuniuni, dependentul de telefon ignoră societatea din jur și acordă cea mai mare atenție celui mai important obiect din viața sa. Specialiștii afirmă că aceste dependențe se manifestă îmbrăcând forma unor tulburări psihiatrice asemănătoare cu tabagismul, alcoolismul, consumul de droguri sau jocul la „păcănele”, ceea ce impune în ultimă instanță „dezintoxicarea” în clinici specializate.

Din nenorocire, cei mai vulnerabili în fața acestei primejdii atât de insidioase sunt copiii și adolescenții. De exemplu, în Germania anulului 2016, s-a constatat că 80% dintre copiii între 12-13 ani, 71% dintre cei între 10-11 ani, 38% dintre cei cu vârstele între 8-9 ani și 12% dintre copiii între 6-7 ani dețin și folosesc un smartphone. Pericolele dependenței de calculator la care sunt supuși copiii cu vârstele atât de fragede sunt următoarele: izolarea inconștientă față de viața reală, refuzul efortului fizic care, alături de poziția viciată în fața calculatorului timp îndelungat, duce la apariția unor malformații ale coloanei vertebrale (scolioze și cifroze), ale sistemului muscular și osos, al articulațiilor, predispoziție de miopie, amețeli și dureri de cap, coșmaruri, neliniște nesiguranță, iritabilitate, agitație, agresivitate, crize de epilepsie cauzate de imaginile luminoase ce se succed cu rapiditate, scăderea randamentului școlar, ignorarea totală a formării culturii generale prin intermediul lecturilor. Am întâlnit nenumărate cazuri (revoltător de multe) de tineri între 18-35 de ani lipsiți de cele mai elementare cunoștințe de cultură generală, greoi în exprimare, cu un vocabular foarte redus și fără niciun fel de pasiune sau plăcere existențială. Niște ființe pustii sufletește, fără idealuri de viață, fără idealuri profesionale.

Apare sub egida Fundației Literar Istorice „STOIKA”

*Independența prin cultură*

---



Adolescenții preferă să apeleze la calculator când se simt abandonați de familie sau când stau mult timp singuri acasă. Agresivitatea se poate instala în urma jocurilor video cu violență extremă. Astfel de jocuri au fost folosite, de exemplu, în anul 1980 de armata engleză pentru a desensibiliza soldații, a-i face mai agresivi și mai determinați săucidă. Cu toate acestea, unii specialiști, cum ar fi psihiatrul francez Serge Tisseron sau medicul Marc Valleur, șeful secției psihiatrice a spitalului Marmottan din Paris, experți în dependențe (adicții), consideră că jocurile benigne, inofensive, pe calculator sunt constructive și pozitive, îi ajută pe copii și tineri la socializare, la formarea reflexelor, la dezvoltarea memoriei, a atenției, la creșterea vitezei de reacție, a puterii de decizie, la formarea gândirii strategice, a logicii. Numai copiii cu probleme psihice prezintă pericolul dependenței, pentru că jocurile video scot la suprafață problemele lor sufletești.

În cazurile de dependență evidentă, psihologii și psihiatrii îi sfătuiesc pe părinți să impună copiilor

atât niște reguli de folosire a calculatorului, cât și reguli de viață sănătoasă, între care cele mai importante ar fi: mai multă socializare directă cu cei de aceeași vârstă, jocuri și activități sportive antrenante, adecvate vârstei, plimbări în parcuri, excursii în natură, crearea de noi dependențe (pasiunii sau hobby-uri) care să excludă folosirea calculatorului și a telefonului mobil. Pe de altă parte, bombardamentul informațional din mass-media încetinește procesarea informațiilor și afectează asimilarea acestora. De bună seamă că a poseda un smartphone cât mai performant („bengos”) ține și de dorința tinerilor de a se lăuda cu ceva deosebit în fața prietenilor, de a se „da mare” în grup (în anturaj), la școală, pe stradă, în societate. Orgoliul tipic uman se manifestă sub cele mai diverse forme încă de la cele mai fragede vârste și iese supărător în evidență chiar și la oamenii maturi și serioși, cu pretenții profesionale și sociale. Iar orgoliul, o dată zgândărit, nu face altceva decât să trezească dorința omului trufaș de a stârni invidia și admirația semenilor: uite ce „tare” sunt eu cu mașina mea „bengoasă” și cu smartphone-ul meu ultimul răcnet! Din păcate, pentru astfel de oameni nu există un sistem de valori sănătos, bazat pe merite morale și profesionale, pentru că nivelul lor intelectual și cultural precar nu se poate raporta decât la un fals sistem de valori emanat de o societate butaforică, de material plastic.

Revenind la posibilul scenariu înspăimântător al lui Dean R. Koontz cu privire la cuplarea dintre om și computer (desigur, ideea o luăm ca pe o simplă metaforă, ce-i drept terifiantă!), constatăm că deja au început să se facă primii pași în crearea unor interdependențe sistemice între om și cibernetică. Încă din anul 1968, Artur C. Clarke a imaginat biocomputerul HAL, gândit ca un creier uman superperformant, pentru celebrul film S.F. „Odissea Spațială 2001”, iar oamenii de știință au prefigurat computerele biologice acum patru decenii. Autorii filmelor de ficțiune s-au gândit și la cyborgi, acele combinații ciudate între om și diferitele sisteme cibernetică. Ultimii ani au dus la apariția unor mici computere biologice care contribuie la îmbunătățirea sănătății oamenilor, cum sunt nanorobotii creați din ADN care ar putea lupta cu succes împotriva maladiilor oncologice. Tot în domeniul medical s-au inventat stimulatoarele cardiace, dispozitivele electronice miniaturizate care ajută la buna funcționare a inimii, ochii bionici pentru cei fără vedere, organe sau părți anatomice create prin intermediul imprimantelor 3D, cu țesături biologice obținute în laborator, precum și exoschelete robotice și proteze inteligente controlate prin intermediul minții, cu ajutorul implantării unui senzor mioelectric, pentru cei paralizați sau cu membrele inferioare amputate.

Astăzi, sunt țări, precum Suedia, în care microcipurile implantate sub piele înlocuiesc cardurile, actele de identitate și chiar biletele de tren. Celebrul om de știință Stephen Hawking credea că îmbunătățirea performanțelor umane se va obține și prin metode artificiale, cu ajutorul implanturilor neuronale. Dar toți par a ignora că omul, în starea sa actuală, este incomplet dezvoltat, pentru că în esența sa omul deține, de cele mai multe ori inconștient, capacitățile naturale de perfecționare. Să nu uităm că creierul uman este cel mai sofisticat computer biologic din univers, pe care-l folosim în procent de doar maximum 10%. Creierul ar putea funcționa precum un computer cuantic, ceea ce ar crește incredibil de mult puterea sa de procesare, iar uluitoarea sa complexitate ar putea fi explicată doar cu ajutorul fizicii cuantice. O fi creierul doar rodul întâmplării darwiniste? Personal, mă îndoiesc.

În același timp și în același context, există de câteva mii de ani, în spațiul indo-tibetan, o metodă (oferită de zei) de îmbunătățire a performanțelor psihosomatice umane, o cale absolut naturală numită yoga. Yoga este o doctrină filozofică ce reunește opt etape, fiecare cuprinzând exerciții psihosomatice specifice care, în primă fază, deblochează așa numitele puteri paranormale care, în realitate, nu sunt deloc supranaturale.

Ele sunt „ascunse” în fiecare om, indiferent de rasă, etnie, religie, sex sau stare socială, iar yoga îl învață pe omul practicant să acceseze și să folosească aceste capacități. Toate aceste îmbunătățiri psihosomatice incredibile (telepatie, calarviziune, levitație, invizibilitate, psihosomatism etc) se obțin (sau mai precis se recâștigă) pe cale absolut naturală, fără intervenții artificiale, fără a deveni cyborgi, fără a ne uni cu computerele în alcătuirii monstruoase. Mircea Eliade, în „Mitul eternei reînnoiri”, spunea că: „Numai că Orientul nu acceptă destinul ființei umane ca definitiv și ireductibil.

Tehnicile orientale se străduiesc înainte de toate să anuleze condiția umană sau să o depășească. În această privință, se poate vorbi nu numai de libertate (în sens pozitiv) sau de emancipare ( în sens negativ), ci cu adevărat de creație; căci este vorba chiar de a crea un om nou și de a-l crea pe plan suprauman, un om-zeu, așa cum nu și-a imaginat niciodată omul istoric că ar putea să-l creeze” (Mircea Eliade, „Mitul eternei reînțoarceri”, Editura Univers enciclopedic gold, București, 2011, pag. 154). Evident că autorul, când se referea la „tehnicile orientale”, se gândea la doctrina yoga. Și, nu numai atât, viitorii oameni pe deplin dezvoltati sau evoluati, care-și vor folosi creierul la întreaga sa capacitate, precum un computer cuantic, și vor avea acces la puterile „paranormale” nu vor mai avea nevoie de produsele tehnologiei cibernetice cu care ne mândrim atât de mult astăzi.

Psiholog **MIHAELA VINTILĂ**

**0%**

**User Rating:** Be the first one !

