



Personen du søker forbindelse med, kan ikke nås

En digital samtid gir digitale samliv. Berøringsskjermene redefinerer «let's stay in touch», familiesamvær er like mye et mobilsamvær, og lenker erstatter relasjoner. Men også vår hjerne og vår psykologi endres. I verste fall gjør nettet oss mindre konsentrerte, mindre til stede, mindre empatiske.

Bjørnar Olsen

Tidsskrift for Norsk Psykologforening

Kontakt: bjornar@psykologforeningen.no

*I'm a 21st century digital boy
I don't know how to live but I have a lot of toys*

Bad Religion

– Jeg skal bare, sier pappaen til Albert Åberg. Jeg skal bare, jeg skal bare ...

Og jeg ønsker ikke å være det spor dårligere enn pappa Åberg:

– Jeg skal bare sjekke e-post, været, nyhetene, Wikipedia, telefonen, Facebook, Twitter.

Sier jeg og bryter ut av samværet og nærværet med min sønn. Og med en smartphone satt opp med e-postklient er muligheten til å gjenta replikken «jeg skal bare» allesteds og alltid nærværende.

Jo, det er alle tiders.

Hjernens samferdselsminister

Vi mennesker virker evolusjonært skapt til å distraheres. Og i dagens samfunn er mulighetene til å distraheres legio. Selv sagt er det bare å legge igjen mobilen, legge opp rutiner for når man skal sjekke mail, sette opp tid for når PC-er, PS-er og DS-er skal brukes, la være å ta fram iPaden og i det hele tatt. Men tilgjengeligheten til, nytten av og gleden over våre digitale verktøy vever våre livstråder tett inn i verdensvevens digitale distraksjon. For distrahert blir vi. Som når undersøkelser viser at kontorarbeidere sjekker innboksen sin eller skifter skjerm bilde 30–40 ganger i timen. Ikke akkurat det beste utgangspunktet for konsentrasjon, ettertanke, refleksjon, de lange tankers modus. Og knappst noe godt utgangspunkt for å være til stede i nået, enten dette nået er alene eller sammen med andre.

Så får vi heller satse på kvalitetstid, hvor vi har noen timer med surfing og distraksjon, før vi igjen fordyper oss i teksten eller den andre. Dessverre fungerer vi ikke slik. Det er nemlig ikke bare mens du er på nettet du distraheres; distraksjonen ser nemlig ut til å vedvare, forandre, forbli. Hjernens plastisi-

tet innebærer evig endring i møtet med omgivelser og erfaringer, den bygger nye forbindelser der bruken gir behov for dette, men legger ned de som knapt anvendes – ikke ulikt en handlekraftig samferdselsminister som bygger broer og legger ned jernbanelinjer, og slik en-

drer landets infrastruktur og samspillsmønster. På samme vis, når vi sitter der og klikker på lenke etter lenke, chatter, ser på TV og surfer videre, vil noen av hjernens ferjeleier legges ned, mens andre forbindelser opprettes. Slik bygger vi hjerner rustet for nettet, for årvåken innhenting av ny informasjon, for nysgjerrig søken. Mens vi bygger ned evnen til fordypet lesning, evnen til å la seg oppsluke, til fullt og helt være fortapt i en ting. Følgefeilen er ikke bare tapt konsentrasjon, men at vi ruster ned evnen til å være fullt ut til stede her og nå, og at vår manglende evne til innlevelse i verste fall forringer evnen til empati.

Jo da, jeg hører deg sukke: Nok en dommedagsprofeti over teknologi- og medieutviklingen. Sokrates var bekymret for at bøker og bibliotek ville gi blind tiltro til skriftens minner fremfor egen hukommelse, og det var ikke akkurat vill jubel i maktens rekker da Gutenbergs trykkeri satte i gang, mens luddittene knuste de dampdrevne vevstolene og fargefjernsynet møtte sin motstand. Jevnt over ser det ut til at ens historiske renommé bedre ivaretas av å kjempe for den teknologiske utviklingen enn å være kritisk til den.

Likevel, la oss en stakkert stund være neo-ludditter og la skeptikerens briller synliggjøre våre valgmuligheter. For mens utsagnet «utviklingen skjer enten man vil det eller ikke» gir lite annet enn en passiv laissez-faire holdning til det hele, tilfører dommedagsprofetens angst

nødvendig energi til å stå for noe, mene noe, velge.

Nett/verk

Reisen fra Internett via Myspace til Facebook gir oss en kondensert idehistorisk fremstilling av de siste års utvikling: Fra

Slik sørger vi for at hjernen ikke har noen nedetid; slik fjerner vi våre kontemplative rom; og slik fjernes en viktig modus for kunnskapsbygging

forbindelse via avsondrete selv til overflate og selvrepresentasjon. Entusiasmen rundt web 2.0 og de sosiale mediene formidler rett nok at det ikke bare er distraksjoner og avbrytelser i vårt digitale liv, men også forbindelser og utvekslinger. For all del, vi deler mer på nettet, og mange har flere hundre, ja tusenvis av venner her. Men de løse nettverkene er en annen type forbindelse enn de tette nettverkene som ikke minst familien representerer.

I dag virker det som de virtuelle relasjonene betyr vel så mye som den nære relasjonen, et skifte som har skjedd raskt. Da Internettet fra midten av 90-tallet vokste inn i stadige flere hjem og arbeidsplasser, følte mange et behov for skikk og bruk på nettet. Et av rådene i denne tidlige nettiketten var at personen du satt overfor, gikk foran telefonen som gikk foran e-posten. Ganske common sense, men ikke like selvsagt i en tid hvor familiemedlemmene sitter i hver sin krok av stuen, med sine laptop, mobil og iPad. Fysisk til stede med hverandre, men først og fremst forbundet med en verden utenfor den kroppslige tilstedeværelsen. Det er et samvær hvor ansikt-til-ansikt-nærværet ikke lenger har den selvsagte prioriteten.

Nå er ikke skillet mellom disse samværsformene absolutt. Ikke bare bruker vi nettet til å avtale hvor og når vi skal møtes, dates, trene, men studier tyder på at facebook-brukere har flere venner i virke-

Som en cyber-Nøtteliten hopper dagens unge mellom SMS-er, chatting og musikk på Spotify og YouTube, samtidig som de gjør lekser

ligheten også. Men *noe* synes likevel forandret, noe virker annerledes. For det virtuelle samværet spiser nødvendigvis tid fra reelt samvær, og dermed tid fra den form for samvær vi mennesker har tilbrakt noen tusener av år med: ansikt til ansikt.

Det er lett å romantisere Gemeinschaft-ånden, der nærheten mellom mor og barn er det prototypiske samværet, og vår evne til sympati er samfunnets sosiale lim. Men samtidig har vi utallige løse relasjoner vi ikke ville vært foruten. Enten dette er jobbforbindelser, chattegrupper om hage- og bilstell eller bekjentskaper fra ungdomsskolen som plutselig dukker opp gjennom de sosiale mediene. Og nettopp for disse løse nettverkene er sosiale medier fantastisk. Er man innom Bergen, sendes det en SMS til en gammel studiekompis som ellers ville droppet ut av radaren, og vips så sitter man i stedet og mimrer om gamle dager over en pils. Eller en tur innom facebook forteller om en kollega på ferie i samme by som deg, og plutselig står man i en park og kaster frisbee med barna. I slike tilfeller ivaretar de sosiale mediene den godartede sladderens funksjon: vi får høre hvem som gjorde hva med hvem, og dette er med på å bygge samfunn og tilhørighet.

Så langt, så vel, og en relasjonell omstrukturering som ikke virker så farlig i seg selv. Rent bortsett fra at det kanskje er egenskaper ved de tette nettverkene som bygger vårt psykiske immunforsvar. For når nettets løse relasjoner spiser av tiden vi bruker i tette relasjoner, viser det seg at det rapporteres om økt ensomhet og mer depresjon. Enkelte forklarer dette ved at mens man i tette relasjoner må stå i det og ri krisen av, gir nettets løse nettverk en enkel løsning på mellommenneskelige knuter: logg av. Men da mister man erfaringer som rett nok kan være vanskelige der

og da, men som på sikt bygger motstandskraft. Og i fjor publiserte australske og kinesiske forskere funn som fortalte at elever i den videregående skolen som var mye på nettet, også var mer utsatt for depresjon. Lenge har man visst at depresjon er en risikofaktor for overdreven internettbruk, men denne studien viser at kausaliteten også går motsatt vei: Mye tid på nettet gjør deg mer sårbar for depresjon.

Nå gir verken en eller to svaler grunnlag for å si at nettet gjør oss mer psykisk helseplagede *per se*. Men det ville jo være mer overraskende om de nye mediene reorganisering av våre nettverk og samspill *ikke* har følger for hvordan vi har det med oss selv og andre. Og da også på vondt, både for vår egen mentalhygienens del og for våre nære andre.

Et skjermet familieliv

Tradisjonen tro har mediekritikken stort sett basert seg på voksne som bekymret studerer og uttaler seg om de unges bruk av nye medier. I sin bok *Alone together* forteller Sherry Turkle derimot om sinte og sjalu barn som er utkonkurrert av mor og fars duppedingser. Hennes forskning forteller at barna er både såret og lei seg, men at de på barns vis holder dette skjult for sine foreldre. I stedet for å bekymres over de unges bruk av teknologi, burde vi være minst like bekymret over de voksnes bruk av den.

Turkles budskap gir gjenklang i eget liv. For mens guttungen må skru av mobilen mens han er på skolen, er jeg evig tilgjengelig – for alle andre enn ham. Rett før påsken for et par år siden kom min første lærepeng på feltet. Da jeg nevnte at laptopen ikke skulle med på fjellet, ble pjokken like oppriktig glad over dette som da han på juleaften pakket ut Star Wars Lego. Oppdagelsen av avknap-

pen gjorde også at mobilen stort sett lå død i hotellsafen gjennom sommerferien, en overraskende befriende ferie. Jeg skulle bare ønske jeg klarte å gjøre det samme med iPaden hjemme. For den er aldri skrudd av, men tilgjengelig på sekunder. (Og iPad2 er umiddelbart tilgjengelig. Ta vekk omslaget, og den er klar til bruk. Selv fem sekunders ventetid synes som dødtid i Steve Jobs bok.) Og da er jeg tilbake i «jeg skal bare, jeg skal bare, jeg skal bare...»-modus.

Jeg virker heller ikke alene om dette. Se på enhver lekeplass, og du ser mødre og fedre som ser ned mot en skjerm eller prater i en telefon fremfor å se barnet sitt gro til. «Bare vent to sekunder.» «Ikke nå.» Det er jo ikke det at vi ikke vil være til stede her og nå med våre barn. Det er bare så altfor enkelt å la seg distrahere, og distraksjon er knappest kvalitetstid.

Distrahert nærvær

August 2007, og Kim Larsen forteller i Tidsskriftet om en frustrert konsertopplevelse. Her møter vi et publikum mer opptatt av å dokumentere konserten med sin mobil og sende dokumentasjonen til sine venner *utenfor* lokalet, enn å være til stede i opplevelsen her og nå. Live er musikk i sanntid, øyeblikk som skapes og forsvinner i en og samme stund, som aldri vender tilbake. Men når teknologien legger seg mellom oss og fremførelsen, forsvinner vår deltagelse i nået. På samme vis som familiemedlemmenes laptop, padder og smartphones trekker tråder, forbindelser og nærvær vekk fra det fysiske rommet, flytter mobilskjermen konsertopplevelsen ut av konsertlokalet.

Larsens beskrivelse er et bilde på vår tids distraherede nærvær. Vi lever i en tid hvor vi hele tiden kan flytte oppmerksomheten ut av øyeblikket, hvor vi bare er et klikk unna ny informasjon. Og Googles forretningsidé er nettopp å få oss til å klikke, da det er dette de får annonseinntekene sine fra. Med vitenskapelige metoder

skaper de et nett hvor vi ikke forblir, men forlater. Som da de testet ut førte blånyanser på sine linker, og valgte den det raskest ble klikket på.

Google fremstår slik som den naturlige drogen i et samfunn av informasjonsjunkies, et samfunn som konsumerer tre ganger så mye informasjon som for femti år siden. Flere forskere mener at dette informasjonsmettede nettsamværet skaper en distraheret væren, og at den evige interaktiviteten er et av de viktigste skiftene i det menneskelige miljø noensinne. Konstant skifter vi oppmerksomhet, enten det er for å ta bilder av bandet og sende det til venner, sjekke facebook og e-post eller bytte PC-vindu førti ganger i timen. Ikke rart at folk som avbrytes av e-post, rapporterer mer stress enn de som får lov til å fokusere.

Paradokset er at vår tid og våre ting tilsynelatende muliggjør et allesteds og alltids nærværende samspill med andre, der vi aldri er uten forbindelse med de andre, der vi alltid kan nås, der vi alltid har fellesskap. Mens sannheten snarere er at vi aldri er til stede i andres liv. Tilgjengeligheten gir inntrykk av at alt er viktig her og nå, at alt skjer i realtime. Men snarere skjer ingenting her og nå, alt fordi vi hele tiden kan søke vekk fra dette øyeblikket. Det minner om et av de gratis postkortene som ble delt ut på utesteder på 90-tallet, hvor det sto «Skriv her, lat som du har venner». I stedet for å sitte alene på kafe – kanskje ventende på noen, kanskje bare med håpet om å vente på noen, kanskje bare for å være i seg selv, kontemplerende – ga kortet en mulighet til å bryte ut av pauserommet, flykte vekk fra seg selv. Når dette blir vårt eneste modus, da forsvinner helt nødvendige nedetid, helt nødvendige pauser for å befeste minner, erfaringer, læringer, vår historie. Livet er kanskje en reise, men rasteplass og holdeplasser er en nødvendig del av turen – eller måpetid, som Anne Cath. Vestly kalte det. Hun trodde ikke det var bra at barn effektivt ble fraktet til skole og aktiviteter, mens



UTKONKURRERT: Det fortelles om sinte og sjalu barn, utkonkurrert av mor og fars duppedingser. På enhver lekeplass ser du mødre og fedre som heller ser ned mot en skjerm eller prater i en telefon fremfor å se barnet sitt vokse opp. Foto: Flickr/ Ed Yourdon



AVBRYTELSESYSTEMET: Nettet er et avbrytelsessystem som endrer vår hjerne og våre psykologiske evner. Vi blir flimmervesener, alltid årvåkent på jakt etter det nye, men med redusert evne til dyp lesning, til konsentrasjon. Men uten langsomhet, uten et rolig og oppmerksomt sinn, ingen medfølelse og empati. Foto: Flickr/ Jake von Slatt

ventingens – og tomrommets – måpende uttrykk forsvant. Hun kan ha hatt mer rett enn hun fryktet.

En hjerne på nett

Nicholas Carr omtaler Internettet som et avbrytelsessystem i sin bok *The Shallows*, et avbrytelsessystem som forandrer vår hjerne og våre psykologiske evner. Hastighetens tidsalder påvirker vår evne til å være oppmerksomme, der enhver ny informasjon, samme hvor triviell den enn måtte være, oppleves stimulerende. Mens avbrytelsens fravær slår over i kjedsomhet.

Flere mener at dette omformer hjernen, og at denne nye, omformede hjernen ikke lenger er i stand til dyp lesning, til konsentrasjon. Det betyr ikke at den nye hjernen tilpasset nettets avbrytelser er noe unaturlig. Snarere tvert om; det er nok dette som er vår naturlige årvåkne modus, mens evnen til fordypet innlevelse i tekst og lange resonnementer er et oppøvd psykologisk fakultet.

Men ikke bare entrer vi en tid med evig distraksjon. Med ny teknologi er selv den minste tidsluke potensielt produktiv eller fylt med underholdning. Angry birds fyller tiden i en kø, mens man tar

unna mail på vei til og fra jobb. Slik sørger vi for at hjernen ikke har noen nedetid; slik fjerner vi våre kontemplative rom; og slik fjernes en viktig modus for kunnskapsbygging.

Pauseknappens nødvendighet

Gleden over nye opplevelser gjør at vi neglisjerer vårt samtidige behov for stillstand. Vi må nemlig logge av fra livet, fra impulsene, fra det nye, for å lære av våre erfaringer. Rottestudier har for lengst vist at nye opplevelser, som å utforske nytt landskap, skaper nye aktivitetsmønstre i rottehjernen. Men bare de rottene som tar en pause fra utforskningen, ser ut til å konsolidere opplevelsen til et vedvarende minne. Gitt at dyremodellen lar seg overføre til mennesker, forteller den oss om viktig-

Vi mennesker virker evolusjonært skapt til å distraheres.
Og i dagens samfunn er mulighetene til å distraheres legio



SAMMEN ALENE: I samme rom, men ikke sammen. I stedet sitter familiemedlemmene i hver sin sofakrok bak sine skjermer, forbundet med venner bortenfor stuen. Foto: Flickr/ David Joyce

heten av nedetid for at vi skal kunne dra nytte av våre erfaringer. Uten at vi trykker på pauseknappen, vil den konstante inputen stå i veien for å befeste våre minner. Den rurale roen og urbanitetens jag er med ett mer enn bare bilder på romantisme og modernimse, der det viser seg at vår læring er mer solid hvis vi går i naturen i etterkant av kunnskapstilegnelsen enn i et informasjonsmettet, urbant landskap. Og funnene kan godt leses innenfor rammene av vårt behov for nedetid.

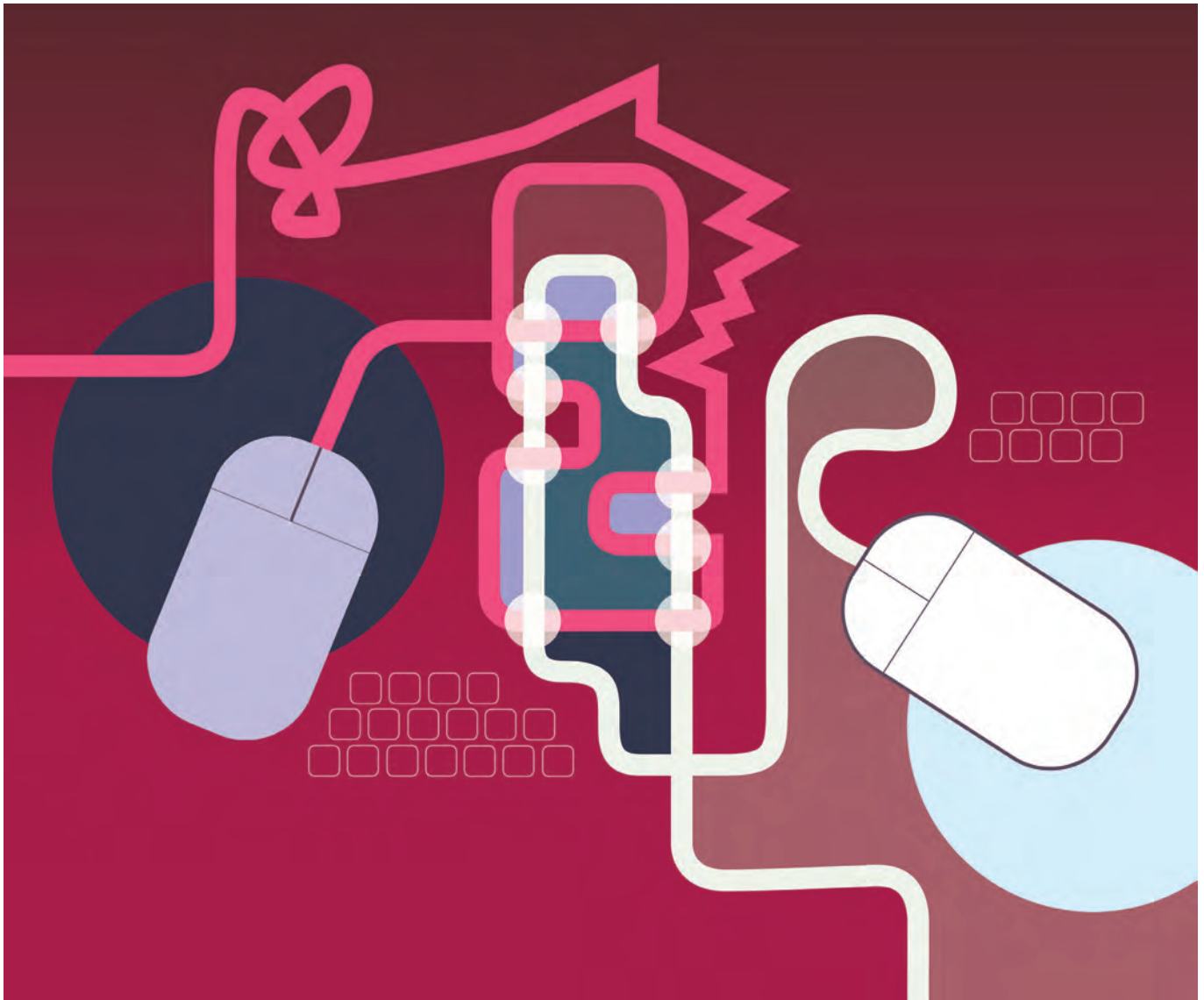
Mange av oss kjenner vel på en romantisk lengsel etter et enklere liv når vi tidsklemmes både gul og blå. Men i praksis fyller vi likevel alle våre tomrom med aktiviteter, alt i effektivitetens og underholdningens øyemed. Mobilspill erstatter måpetid, det surfes videre på nettet mens

man tar den innkommende samtalen, og når jogget du sist uten musikk på øret?

Skillet mellom den voksnes kjedsomhet og barnets kjedsomhet rinner meg i hu: Som voksen kjeder jeg meg der jeg er fanget i oppgaver jeg ikke trives med, som husvask, reiseregninger og journalføring. Som barn kjedet jeg meg fordi jeg ikke hadde noe å gjøre. I hvert fall tilsynelatende ingen ting å gjøre. For i min barndoms kjedsomhet vokste nye aktiviteter frem, enten det betydde å sykle på måfå, finne frem en pose med tegneserier og nyte regnværsdagen i selskap med *Tempo* og *Buster* eller tusle over jordet for å se om det var noen kompisser på fotballbanen.

I arbeidslivet har det vi kan kalle *fritiden* i arbeidsdagen, i stor grad forsvun-

net, der kalenderen ligger butt i butt og alt skal være stadig mer effektivt. Her er det ikke rom til nøling, forteller taylorismens etterkommere oss mens de rasjonaliserer i vei. Men da mister vi (røyke)rommet for det formålsløse samspillet. Og i økende grad ser det ut til at fritidslivets tomrom er like tettpakket. Alt planlegges, alt fylles, og det er lite refleksjonsrom, lite taushet. Som Ivar Frønes bemerket om tidsklemmen: den er ikke først og fremst knyttet til arbeidslivets krav, men til vårt ønske om å delta på all verden av aktiviteter også utenfor arbeidslivet. Når vi ikke kan sove stort mindre enn vi gjør – vi har alt fjernet halvannen time søvn i døgnet etter at Edisons glødelampe frigjorde oss fra solens gang – se da gjenstår multitasking som løsning, og hvert rom må fyl-



KLIKK: Enhver ny informasjon, samme hvor triviell den måtte være, oppleves stimulerende. Mens avbrytelsens fravær slår over i kjedsomhet. Slik bygger vi en hjerne tilpasset nettets distraherete væren. Men uten pauseknappen står den konstante inputen i veien for læring. Foto: Flickr/ Robert Cudmore

les med produktivitet og underholdning, selv om vi kanskje utmatt hjernen vår. Og det alt fra ung alder.

Hopp og sprett og tjo og hei

Som en cyber-Nøtteliten hopper dagens unge mellom SMS-er, chatting og musikk på Spotify og You Tube, samtidig som de gjør lekser. Men denne multitaskingen påvirker hvor dypt barna koder inn den nye informasjonen, og dermed hvor mye og hvor lenge de klarer å huske det de leser, sier psykolog Annika Melinder ved Universitetet i Oslo til VG. Kanskje er dette bare en forbigående fase, slik at vi utvikler nye mentale ferdigheter i møtet med

de digitale mulighetene. Men det virker langt fra sikkert. Vi opplever ikke bare mer stress når vi multitasker enn når vi lar være, vi får også mer trøbbel med å fokusere og stenge ute irrelevant informasjon hvis vi multitasker mye.

For multitaskere ser ut til å ha større problemer med å filtrere ut irrelevant informasjon enn andre. Det er som om de er mer rettet inn mot ny informasjon *per se*, selv når de heller burde bruke den eldre, mer nyttige informasjonen de alt har tilgjengelig. I det hele tatt virker de mer sensitive ovenfor innkommende informasjon enn ikke-multitaskere, som om deres mentale kontrolltårn har blitt kapret

av lavere hjernefunksjoners sensitivitet overfor nye stimuli. Slik vinner distraksjonen over planleggingen, og tilgjengelighetens plinging overstyrer våre langsiktige mål. Og dette distraherete sinnet skruses ikke av når vi er ferdig med multitasking. I stedet blir den fragmenterte tenkemåten med oss også etter at teknologien er lagt vekk.

– Jeg tror at barn som ikke fokuserer på oppgaver, etter hvert vil få problemer med å fokusere på andre ting og relasjoner, også relasjonen til seg selv. Multitasking kan rett og slett påvirke barnas tilstedeværelse i eget liv, det kan gå utover fokusering og våkenhet for hva som skjer

De mentale prosessene vi trenger for empati og medfølelse, krever et rolig, oppmerksomt sinn som får tid til å utfolde seg

rundt dem, fortsetter Melinder. Og tilstedeværelse i eget og andres liv er en nødvendighet for utvikling av empati. I så fall kan den allestedsnærværende teknologi-flakkingen stenge for vår empatiske evne.

Empatitrussele

Når amerikanske collegestudenter skårer 40 prosent lavere på empati i dag enn for 30 år siden, med det største fallet de siste 10 årene, har flere pekt til nettet som forklaring. Men en faktor alene kan ikke forklare nedgangen. Likevel, nettets tilfeldige, ofte overfladiske og gjerne anonyme relasjoner er annerledes enn menneskets tradisjonelle ansikt-til-ansikt- samvær, hvor vi får konstant multimodal feedback fra dem vi omgås. Og mens vedvarende tilstedeværelse i våre tette nettverk legger til rette for den langsomheten våre mer subtile og komplekse emosjonelle reaksjoner krever, er det tvilsomt om nettets rastløshet gjør det.

Også hjerneforskningen som nå vokser frem, viser at de mentale prosessene vi trenger for empati og medfølelse, krever et rolig, oppmerksomt sinn som får tid til å utfolde seg, skriver Mary Sykes Wylike i Psychotherapy Networker. Moralske valg knyttet til andres sosiale og psykologiske situasjon krever tid og refleksjon, sier Antonio Damasio. Ikke handling, men nøling. Skjer ting for raskt, klarer vi ikke å ta inn over oss følelser knyttet til andre menneskers psykologiske tilstand.

Det er i forlengelsen av slike funn det spekuleres i om nettets distraherende væren gjør sitt til å svekke våre empatiske evner. Vi blir mer mennesker ved å gi hverandre oppmerksomhet. Det viser at vi bryr oss, speilnevroner trigges, og forbindelse gir forståelse og nærvær. Er vi derimot fragmenterte i vårt samvær, går det på bekostning av innlevelse. Ikke bare er den andre da tapt for deg bak sin skjerm. Skulle personen legge ned verktøyet, ville det ikke hjelpe stort, da vår evne til å forbinde oss med den andre står igjen på et nedlagt ferjeleie.

Let's go Amish?

Det er atskillige hvis, usikkerhet og kontroverser knyttet til den kunnskapen resonnementene foran bygger på. Men påstandene har resonans i egne liv, det er som om jeg – og flere med meg – kan kjenne igjen forskningens påstander i hverdagen, i måten vi er på, i hvordan vi har det. *Jeg* flakker mer enn før, lar meg langt sjeldnere oppsluke av en oppgave, fordype meg i lesning, være til stede i øyeblikket. Og det er denne gjenkjennelsen som gjør at psykologisk forskning får en nerveforbindelse rett inn i samtidsånden.

Likvel, tross dommedagsbildet virker det like riktig som fåfengt å logge av. Og de evinnelige rådene om at TV-en har avknapp og at alt dreier seg om å finne en balanse, virker like gammelmodig som déjà vu-opplevelsen som ligger i advarslene: Vi har vært her før, og verken bøker, radio eller TV innebar verdens undergang. Teknologien er dessuten en naturlig del av vårt hverdagsliv. Like lite som det er meningsfullt å studere beveren uten å ta hensyn til dens evne til å bygge dammer, gir det mening å studere mennesket uten dets bruk og utvikling av kulturelle forlengere – inkludert vår teknologi. Men hver gang vi tar et nytt verktøy i bruk, endres også vårt forhold til omverdenen. Dette var Marshall McLuhans budskap: Det er ikke innholdet i teknologien, men hvordan teknologien strukturerer oss som menneske, våre samliv, vårt samfunn, vi må diskutere.

Kimberly Young sammenligner utfordringen med den som den spiseforstyrrede står overfor: Løsningen er ikke å gi opp mat, men å finne gode måter å leve med den på. Så også med teknologien. Kanskje alt vi trenger, er å gi oss rom til å nøle, akkurat som når vi ellers skal forstå mer komplekse situasjoner. Og av alle forunderlige rådgivere er det kanskje Amishene vi skal skule til for å lære noe om nølingens betydning for samfunnsutviklingen. Ikke at jeg kjenner Amishene så godt, annet enn som et kuriøst innslag i film og media, der de med sine gammelmodige klær transpor-

teres med hest og vogn, på dugnad reiser låver for hånd med trinse, tau og taljer, og går til naboen for å ta en telefon.

Det ligger atskillig teknologi- og fremskrittsmotstand i en slik livsstil. Men det ligger også en tanke om aktive valg om hvilken teknologi som skal introduseres på hvilket vis i det samfunnet de har bygd, et samfunn som nødvendigvis transformeres når nye remedier innføres. Så kanskje er de ikke så mye teknofobe som kulturkonservervative, der de spør seg om hvilke endringer telefonen skaper i det samfunnet de alt har. Er det bra at man bare kan ringe hverandre, eller gjør det at folk slutter å oppsøke hverandre? Med en telefon på deling kan man jo fortsatt ha kontakt med personer utenfor lokalsamfunnet, samtidig som man må oppsøke nærmiljøet ansikt til ansikt. Slik får man det beste fra to verdener.

Vi har nok ikke all verden å lære av de konkrete valgene Amishene har gjort når det kommer til teknologibruk. Men deres bevissthet om at teknologi også innebærer kulturendringer, endringer i vårt levesett, i vår måte å omgås hverandre på; se *det* er nok en holdning vi kan lære av. ●

Kilder

- Carr, N. (2010). *The shallows: What internet is doing to our brains*. New York: W.W. Norton. Se også debattene rundt boken, på for eksempel www.nicholasgcarr.com, www.wired.com og [Jonah Lehrers blogg på www.scienceblog.com](http://www.jonahlehrers.com).
- Larsen, K. (2007). Connecting people. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44, 1027-1029.
- Lam, L.T. & Peng, Z-W. (2010). Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164, 901-906.
- New York Times (2010). *Your brain on computers*. På www.nytimes.com er det en serie artikler under overskriften «Your brain on computers». Alle disse er brukt som kilder.
- Psychotherapy Networker (2010). *Life after 2.0. Has the digital revolution become a relationship revolution?* September/ October.
- Turkle, S. (2011): *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.