

Manfred Spitzer (2013). *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*. Słupsk: Wydawnictwo Dobra Literatura, ss. 340

Książka Manfreda Spitzera *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci* jest jedną z coraz częściej pojawiających się na rynku wydawniczym publikacji dotyczących wpływu nowoczesnych technologii na życie współczesnego człowieka. Autor, będąc lekarzem psychiatrii, neurobiologiem, doktorem nauk medycznych i filozofii, wiedzę na temat neurobiologii i neurodydaktyki popularyzuje od kilku lat. Zarówno poprzednie publikacje Spitzera: *Jak uczy się mózg*, *Uwaga! Ekran telewizora*, jak i *Cyfrowa demencja* spotkały się z falą ostrej krytyki, przy jednoczesnym żywym zainteresowaniu czytelników: w 2012 roku ostatnia z wymienionych pozycji utrzymywała się na szczycie list tygodnika „Der Spiegel”, jako najlepiej sprzedająca się książka populamonaukowa. O rosnącym zainteresowaniu tematyką związaną z wpływem cyfrowych mediów na nasze życie mogą świadczyć tytuły publikacji innych autorów: *Płytki umysł – jak internet wpływa na nasz mózg* Nicolasa Carra, *Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi* Marzeny Żylińskiej, liczne artykuły o znamienych tytułach, np. *Digital vertigo. How today's online social revolution is dividing, diminishing and disorienting us* (Cyfrowy zawrót głowy. Jak dzisiejsza rewolucja społecznościowa ogranicza, dzieli i dezorientuje), *Is Google making us stupid?* (Czy Google nas ogłupia?) i wiele innych. Kwestia wpływu nowoczesnych technologii na zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka jest przedmiotem dyskusji, rozmów, naukowych rozważań wśród przedstawicieli różnych profesji i wielu specjalistów: nauczycieli, dydaktyków, neurofizjologów, pedagogów, a także rodziców, którzy są prawdopodobnie najbardziej zagubieni w gąszczu docierających do nich sprzecznych informacji. Zastanawiać jednak może, dlaczego debata ta przybrała tak burzliwy charakter i wywołuje tyle emocji. Czy na pewno przyczyną tej sytuacji jest dobro dzieci, ponieważ to one, za sprawą nowoczesnych technologii, pozbawiane są realnego kontaktu z otaczającym je światem, tracąc przy tym szansę na tworzenie realnych więzi międzyludzkich oraz bezpośredniej komunikacji z drugim człowiekiem? Spitzer wyjaśnia, dlaczego nie walczy się, jak to sam nazwał, z „ogłupianiem ogarniającym naszą codzienność” (s. 27). Nie traktuje poważnie teorii spiskowych przestrzegających przed rozpowszechnianiem cyfrowych mediów w celu doprowadzenia do demencji społeczeństwa, a przez to uczynienia obywateli istotami łatwo sterowanymi. Według Spitzera sprawa jest o wiele prostsza i sprowadza się do wielkich koncernów kontrolujących rynek mediów cyfrowych, które uprawiają medialny lobbing i rozpowszechniają informacje o konieczności wprowadzenia tych mediów do placówek oświatowych oraz ich dobroczynnym wpływie na postępy w nauce. Rzetelne badania naukowe przytaczane w książce przeczą tym stwierdzeniom i, jak nie trudno się domyślić, zostały potraktowane jako atak na lobby związane z przemysłem komputerowym. Spitzer,

jak sam pisze, dołożył wszelkich starań, aby jego praca spełniała naukowe wymagania zarówno w kwestii dokładności przytaczanych argumentów, jak i ich źródeł.

Wydanie polskie *Cyfrowej demencji* wstępem opatrzyła Marzena Żylińska, zajmująca się metodyką oraz neuropedagogiką. Podkreśla w niej, iż publikacja ta zmusza do zastanowienia się, czy rzeczywiście technologiczne nowinki, którymi obdarowujemy dzieci (konsole, komputery, ipody, ipady, smartfony czy inne urządzenia kumulujące wiele rozmaitych funkcji), są im niezbędne i czy nie wpływają negatywnie na sposób, w jaki spędzają one czas, a co się z tym wiąże, na zmiany w sieciach neuronalnych ich mózgów. Autorka zachęca, aby każdy, kto zajmuje się wychowaniem i opieką nad dziećmi, zastanowił się, kiedy i w jaki sposób udostępnić im cyfrowe urządzenia i zachęca do zapoznania się z wynikami badań zamieszczonymi w książce.

W przedmowie Spitzer przytacza komentarze związane z publikacją *Cyfrowej demencji*, zarówno te przychylnie, wspierające go w dalszym eksplorowaniu tematu i jego propagowaniu, jak i te nieprzychylnie, które bywa, że przybierają formę gróźb i ataku na jego osobę. Autor ukazuje w ten sposób, jakie emocje wywołuje problem nowych technologii i jak ważny społecznie stał się on w ostatnich latach, zwłaszcza dla młodego pokolenia.

We wstępie autor informuje, czym jest cyfrowa demencja. Wyjaśnia, że termin ten po raz pierwszy został użyty przez południowokoreańskich lekarzy do opisanie symptomów chorobowych (psychicznych i fizycznych) powstałych na skutek niekontrolowanego korzystania z mediów cyfrowych. Nie bez powodu określenie to pochodzi właśnie z Korei Południowej, jako kraju z najlepiej rozwiniętą techniką informacyjną, z najwyższym wskaźnikiem wyposażenia szkół w media cyfrowe, gdzie wysoki procent uczniów jest uzależnionych od internetu. Dla Spitzera demencja to coś więcej niż jedynie zanik pamięci, choć jako lekarz zauważa zjawisko pogarszania się pamięci, zwłaszcza u młodych ludzi. Cyfrowa demencja to w jego przekonaniu brak zdolności myślenia, krytycznego oceniania, niski poziom sprawności umysłowej i nieumiejętność odnalezienia się w informacyjnym gąszczu.

W pierwszych rozdziałach autor przekazuje informację o powierzchowności uczenia z wykorzystaniem nowoczesnych technologii oraz procesach uczenia się zachodzących w mózgu, które stały się obszarem badań, dzięki możliwościom zastosowania nowoczesnych technik neuroobrazowania. Podając przykłady, jak wygląda świat większości ludzi żyjących w krajach cywilizowanych, uświadamia czytelnikom, w jakim stopniu nasze życie uzależnione jest od cyfrowej technologii. W rezultacie samodzielne myślenie, zapamiętywanie czy zastanawianie się staje się przeżytkiem, co, jeśli by zawierzyć wyłącznie tym elektronicznym urządzeniom, może stać się powodem umysłowej degradacji. Słuszne zatem wydaje się pytanie, co stanie się, kiedy z jakichś powodów przestaniemy być „online”, w sytuacji, kiedy sieć nie będzie do naszej dyspozycji, kiedy nasz dostęp do wiedzy zostanie nagle odcięty, a „chmura”, w której zamieściliśmy całą naszą wiedzę, ulotni się bezpowrotnie?

W kolejnej części książki autor przygląda się kontrowersyjnej kwestii zastosowania komputerów w szkole jako pomocy naukowej. Bazując na teoriach psychologii poznawczej zajmującej się badaniem głębokości przetwarzania informacji, twierdzi, że korzystanie z internetu i nowych mediów prowadzi do większej powierzchowności, a tym samym mniej synaps w mózgu zostaje pobudzonych, co przyczynia się do gorszego zapamiętywania. Spitzer, przytaczając i analizując wyniki badań, udowadnia, że nie istnieje żaden przekonujący

dowód na to, że nowoczesne technologie wpływają na lepsze wyniki w nauce. Twierdzi, że prowadzą one do powierzchownego myślenia, wywołują skutki uboczne – od zaburzeń zachowania po wzrost agresji i przemocy. Tym ostatnim poświęcił jeden z rozdziałów, szczegółowo omawiając wyniki badań i eksperymentów naukowych, które dowodzą istnienia zjawiska „desynsibilizacji empatii” (s. 176). Jest to swojego rodzaju zanik ludzkiej zdolności do wczuwania się w położenie drugiego człowieka. U osób regularnie oglądających brutalne filmy maleje wrażliwość na sceny przemocy, zmniejsza się również zdolność do empatii i współodczuwania u tych, którzy spędzili czas przy brutalnej grze komputerowej. Z badań wynika, że człowiek przyglądający się przemocy w grach komputerowych na ekranie monitora jest bardziej skłonny do jej użycia w życiu realnym. Spitzer podkreśla, że gry wideo nie są metodą radzenia sobie z trudnościami w szkole, a brutalne gry wojenne nie są dobrym sposobem na naukę czytania, co propagują niektórzy pedagodzy medialni, którzy zarzucają pedagogice o bardziej tradycyjnym nastawieniu przypisywanie „kulturze książkowej” większej wartości niż kulturze gier wojennych. „Czy zatem naprawdę powinniśmy zastąpić Goethego, Schillera, Shakespeare’a i Hemingwaya wirtualną zabawą w wojnę” – pyta Spitzer w *Cyfrowej demencji* (s. 165).

W dalszej części autor analizuje często przytaczany przez zwolenników nowoczesnych technologii argument, że nowe media stały się elementem codzienności i należy oswajać z nimi dzieci od najwcześniejszych lat. Przywołuje przy tym przykłady programów dla niemowląt i małych dzieci, które mają rzekomo pozytywnie wpłynąć na ich rozwój. Wśród nich są programy DVD przeznaczone dla miesięcznych (!) niemowląt, gry wideo dla dziewięciomiesięcznych dzieci czy programy telewizyjne dla jednolatków. Widać zatem, że branża związana z mediami cyfrowymi pozyskała nową grupę odbiorców: w latach siedemdziesiątych ubiegłego stulecia przeciętny wiek dziecka oglądającego telewizję wynosił cztery lata, dziś zmniejszył się do czterech miesięcy. Jak zauważa Spitzer, takie dane powinny niepokoić, i w tym świetle trudno zgodzić się z tezą, iż należy oswajać dzieci ze światem cyfrowych technologii od kołyski.

Osobny rozdział Spitzer poświęca portalom społecznościowym, które jedynie pozornie zaspokajają ludzką potrzebę kontaktu z drugim człowiekiem. Autor podkreśla, że człowiek, jako istota społeczna, odczuwa potrzebę nawiązywania więzi międzyludzkich, jednak podaje w wątpliwość przekonanie, że współczesne wirtualne sieci społeczne mogą być źródłem prawdziwych przyjaźni i szczęścia. Przytacza neurobiolog Abigail Baird, która twierdzi, że „nic nie nauczy nas obchodzenia się z innymi ludźmi lepiej niż bezpośredni kontakt z nimi” (s. 110). Ciągłe korzystanie z internetowych portali społecznościowych negatywnie wpływa na społeczne kompetencje i skutkuje mniejszą liczbą realnych przyjaźni i bliższych znajomości. Zwłaszcza u dzieci portale internetowe traktowane jako zamiennik rzeczywistych kontaktów międzyludzkich mogą doprowadzić do zmniejszania się społecznych modułów w ich mózgach. Dla dorosłych, którzy społeczne kompetencje nabyli w tradycyjny sposób (offline), korzystanie z wirtualnych portali społecznościowych nie stanowi takiego zagrożenia jak dla młodszych, którzy nie mieli możliwości poznania zachowań społecznych w realnych kontaktach. Spitzer zwraca uwagę na fakt, że to właśnie wirtualny świat pełen jest kłamstwa, braku ograniczeń wynikających z anonimowości, fałszywych tożsamości, pomówień i niecenzuralnych treści. Wszystko to w konsekwencji może doprowadzać korzystających z sieci do depresji, frustracji, poczucia zagrożenia czy samotności. Spitzer podkreśla, że internetowe serwisy społecznościowe nie przyczyniają się do nawiązywania lepszych kontaktów

społecznych, lecz jedynie bardzo powierzchownych relacji, a wirtualne przyjaźnie nie są w stanie zastąpić realnych interakcji z innymi osobami, dzięki którym uczymy się empatii, umiejętności społecznych i zdobywamy nowe doświadczenia. Potwierdza tym samym słowa językoznawcy Noama Chomsky'ego: „za pomocą Tweetera czy innych form komunikacji internetowej nie da się powiedzieć zbyt wiele. Prowadzi to siłą rzeczy do bardziej powierzchownej komunikacji” (s. 64).

W kolejnych rozdziałach Spitzer powraca do szkodliwego wpływu gier komputerowych. Wielu rodziców traktuje gry komputerowe jako element kultury młodzieżowej i, co może wydawać się paradoksem, w obawie przed izolacją społeczną udostępniają je swoim dzieciom, aby chronić je przed osamotnieniem, w rzeczywistości wpędzają je w ten sposób w poczucie wyizolowania. Autor *Cyfrowej demencji* podkreśla, że osoby zajmujące się wychowaniem dzieci nie powinny przechodzić obojętnie wobec sposobu, w jaki spędzają czas wolny ich podopieczni, ponieważ wszystko, co robią, pozostawia ślady pamięciowe w ich mózgach. W przypadku nadużywania gier komputerowych może wiązać się to z narastającą gotowością do stosowania przemocy, mniejszą wrażliwością, brakiem empatii, izolacją społeczną, gorszymi ocenami, a nawet słabszymi szansami na zdobycie wykształcenia.

Spitzer odnosi się również w swojej książce do kwestii pedagogicznych, jak twierdzi, „jesteśmy przyzwyczajeni do dzielenia świata na różne obszary — medycynę i edukację, ciało i ducha, nauki przyrodnicze i humanistyczne”, jednak nie możemy nie zauważać „więzi pomiędzy biologią i kulturą, między cielesnością i potrzebami ducha” (s. 279). Używając wielokrotnie pojęcia „kształcenia mózgu”, odnosi się do zjawisk oraz sytuacji, które nie narzucają sztywnego podziału na nauki humanistyczne i przyrodnicze, podkreślając, że dla pełnego zrozumienia postępu medycyny i edukacji należy przyjąć podejście holistyczne. Odnosi się również do dobrych wzorców pedagogicznych sprzed lat, przywołując m.in. osobę J.H. Pestalozziego, który zwracał uwagę na znaczenie „pojmowania świata” oraz uważał, że „tylko to jest prawdziwie wychowawcze, co kształtuje równocześnie serce, rozum i ręce” (s. 146). Przywołując przykład szkoły realnej (Realschule), w której edukacja miała być oparta na kontakcie z prawdziwymi przedmiotami w realnym świecie, ukazuje, jak ważny jest dla dzieci kontakt z rzeczywistością. Spitzer podkreśla, że proces uczenia nie zależy wyłącznie od doznań zmysłowych, lecz również od rzeczywistych kontaktów ze światem zewnętrznym, dlatego nie widzi powodu, dla którego próbuje się wprowadzić cyfrowe media do szkół i przedszkoli na szeroką skalę.

W książce pojawiają się zarzuty pod adresem autora o jego wrogość wobec nowoczesnych technologii, którym on sam stanowczo zaprzecza, podkreśla jednak, że z cyfrowymi mediami należy obchodzić się ze szczególną ostrożnością. Zwraca uwagę, że negatywny wpływ technologii cyfrowych zależy od dawki oraz wieku korzystających z niej osób — im więcej korzystamy z nowoczesnych mediów, tym gorzej oraz im mniej lat mają użytkownicy, tym gorzej dla ich rozwoju. Jak wiadomo, dzieci i młodzież korzystają z tych mediów najczęściej, a że jako osoby młode mają przed sobą całe życie, negatywne skutki dla ich zdrowia psychicznego i fizycznego mogą mieć długotrwałe konsekwencje. Spitzer nie nawołuje do zwalczania cyfrowych mediów. Byłoby to absurdem w czasach, w których stanowią one część współczesnej rzeczywistości, a każdy niemal obszar życia oparty jest na przetwarzaniu danych. Zachęca on jednak do rozmyślnego i rozsądnego korzystania z nich, do uświadamiania sobie, że oprócz ich niezaprzeczalnych zalet, bez których współczesny świat nie

mógłby istnieć, cyfrowe media mają silny potencjał uzależniający i na dłuższą metę stanowią zagrożenie dla zdrowia psychicznego i fizycznego, degradacji i izolacji społecznej oraz pogorszenia się jakości życia. Spitzer zaleca dbanie o rozwój mózgu i jakość umysłu poprzez unikanie wszystkiego, co temu rozwojowi szkodzi. Na końcu książki przedstawia kilka praktycznych wskazówek, które początkowo mogą przypominać te z praktycznych poradników zasympijających rynek wydawniczy, porad, o których niemal wszyscy wiedzą, choć mało kto się do nich stosuje, jednak Spitzer jako doktor nauk medycznych i lekarz psychiatrii z wieloletnim doświadczeniem budzi zaufanie i zapewne wie, jak przydatne mogą się one okazać. Choć wydają się dość oczywiste, a nawet trywialne, to paradoksalnie czasem należą do tych najtrudniejszych do zrealizowania.

Autor *Cyfrowej demencji* proponuje wnikliwą analizę wpływu cyfrowych technologii na naszą codzienność, na sposób myślenia i zachowania współczesnych i przyszłych pokoleń. Zachęca do pielęgnowania mądrości, zdolności do refleksji, kontrolowania własnych myśli i pragnień w czasach, w których te umiejętności zdają się zagrożone. Spitzer przedstawia odważną, dającą do myślenia argumentację, jak niekontrolowane użycie nowoczesnych technologii okrada nas z człowieczeństwa i bezpowrotnie przewartościowuje nasz świat. Autor podjął się próby przedstawienia wyników badań, które stanowią cenne źródło wiedzy naukowej. Mimo nieprzychylności wielu instytucji i gremiów, mogą one stać się inspiracją do dalszego namysłu nad, jak wykazał w swojej książce, wyjątkowo interesującym zagadnieniem. Spitzer zwraca uwagę na niebezpieczeństwa, jakie niesie cyfrowa rzeczywistość, jednocześnie zdając sobie sprawę, że dla większości osób uświadamianie sobie jej negatywnych skutków staje się wyjątkowo trudne, ponieważ nowoczesne media wypełniają niemal całe ich życie. Cyfrową demencję dedykuje swoim dzieciom, jego najważniejszym celem jest pozostawienie im świata, który będą chciały i umiały cenić i uznają za wartościowy i godny życia w nim. „Kto dziś odpowiada za przyszłość młodego pokolenia, nie może czekać na zmianę myślenia i zwycięstwo odpowiedzialności nad komercją” (s. 247). Te słowa autora można potraktować jako bodziec do własnych przemyśleń i refleksji, bez względu na to, czy jesteśmy zafascynowani możliwościami cyfrowych technologii, czy jesteśmy ich zagrażającymi przeciwnikami.

Monika Chodyna-Santus