

Πρώην στέλεχος κραταιών εταιρειών τεχνολογίας προειδοποιεί... (Μανίνα Ντάνου)

Categories : [ΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

Date : Σεπτεμβρίου 13, 2017

Ξεχάσατε το smartphone σας στο σπίτι και τώρα νιώθετε νευρική, αισθάνεστε ότι κάτι χάνετε; Μπαίνετε να χαζέψετε στο Facebook, στο Instagram ή στο YouTube και καταλήγετε να χαραμίζετε όλη τη μέρα εκεί; Η ημερήσια διάταξη θεμάτων που απασχολούν το μυαλό σας ορίζεται από τα θέματα που θέτουν τα σόσιαλ μίντια; Δεν είστε εξαίρεση, ούτε και ευθύνεστε αποκλειστικά για αυτόν τον καθ' όλα σύγχρονο εθισμό. Η τεχνολογία έχει βρει τον τρόπο να κάνει κατάληψη στο μυαλό μας, υποστηρίζει ο Τρίσταν Χάρις, πρώην product manager της Google και νυν επικριτής των μεγάλων εταιρειών τεχνολογίας, που, όπως λέει, έχουν βρει τρόπους να ελέγχουν και να χειρίζονται τη σκέψη και τον χρόνο μας.

«Το κινητό στην τσέπη σας είναι σαν ένας κουλοχέρης. Κάθε φορά που το κοιτάτε είναι σαν να τραβάτε τον μοχλό για να δείτε αν κερδίσατε κάτι». Έτσι περιγράφει ο Χάρις την κατάσταση εξάρτησης που έχουμε διαμορφώσει με τα τηλέφωνα μας, τον οποίο ο Τύπος στις ΗΠΑ χαρακτηρίζει «ό,τι κοντινότερο διαθέτει σε συνείδηση η Σίλικον Βάλει». Σκεφτείτε το, συμβαίνει. Η εξάρτηση αυτή οδηγεί ακόμα και σε αυτό που οι επιστήμονες αποκαλούν «κατά φαντασία δονήσεις» - όταν δηλαδή νομίζουμε ότι το κινητό μας δονείται ή χτυπάει, ενώ μπορεί να μην είναι καν εκεί.

«Η τεχνολογία πλέον κατευθύνει το τι σκέφτονται καθημερινά δύο δισεκατομμύρια άνθρωποι», λέει ο Χάρις. «Οι θρησκείες και οι κυβερνήσεις δεν έχουν τόσο μεγάλη επίδραση στην καθημερινότητά μας». Ο απόφοιτος του Στάνφορντ με προϋπηρεσία σε μεγαθήρια, όπως η Google, η Apple και η Airture, παράτησε την καριέρα αυτή για να στήσει το Time Well Spent, μια μη κερδοσκοπική οργάνωση που σκοπό έχει να αποκαλύψει τον τρόπο με τον οποίο η τεχνολογία εκμεταλλεύεται τα τρωτά μας σημεία, το πώς οι προγραμματιστές σχεδιάζουν τηλέφωνα και εφαρμογές, ώστε να απορροφούν όλο και περισσότερο χρόνο από τη ζωή μας, χρόνο που δεν επιθυμούμε απαραίτητα να δώσουμε.

Αύξηση εφηβικού άγχους

Ψυχολόγοι δε επιβεβαιώνουν ότι η τεχνολογία αυξάνει γεωμετρικά το άγχος, ειδικά στους εφήβους, οι οποίοι είναι οι πιο επιρρεπείς. Πλέον, ούτε εκείνοι ούτε εμείς έχουμε χρόνο για να μην κάνουμε απολύτως τίποτα, κάτι που ψυχολογικά κρίνεται απαραίτητο. Τα τηλέφωνα μας μετατρέπονται σε συσκευές που προκαλούν συνεχή

διέγερση. Ο ψυχολόγος Λάρι Ρόζεν και η ομάδα του στο Πανεπιστήμιο Dominguez Hills στην Καλιφόρνια διαπίστωσαν πως όταν οι άνθρωποι μένουν μακριά από τα κινητά τους, ο εγκέφαλός δίνει σήμα για την παραγωγή της ορμόνης κορτιζόλη. Η κορτιζόλη δημιουργεί μια κατάσταση επιφυλακής στον εγκέφαλο, μας κάνει υπερευαίσθητους στο περιβάλλον, κάτι που π.χ. εξυπηρετούσε τον πρωτόγονο άνθρωπο γιατί τον κρατούσε ασφαλή. Σήμερα απλώς μας οδηγεί στην ανάγκη να κοιτάξουμε το κινητό μας.

Τα συστήματα αυτά είναι σχεδιασμένα ώστε να κατευθύνουν τα ένστικτά μας καλύτερα από ό,τι εμείς τα ελέγχουμε. Τα Snapchat Streaks εθίζουν τους εφήβους στο να στέλνουν καθημερινά έστω ένα μήνυμα σε όλες τις επαφές τους, τα autoplay στο YouTube μας κρατούν περισσότερη ώρα εκεί, οι ειδοποιήσεις μας υπενθυμίζουν να τσεκάρουμε τις συσκευές μας. Και πώς ξέρουμε πότε είναι κάτι που θέλουμε εμείς και πότε μας κατευθύνει η συσκευή; «Αυτή είναι η ερώτηση του ενός εκατομμυρίου δολαρίων», λέει ο Χάρις στο Wired. «Κάποιες φορές αυτό είναι ευχάριστο. Δεν είμαι ενάντια στην τεχνολογία. Απλώς σε αυτόν τον πόλεμο για την προσοχή μας η τεχνολογία μάς κατευθύνει προς τους δικούς της στόχους, όχι τους δικούς μας. Απολαμβάνουμε αυτό που μας πείθει να κάνουμε, γεγονός που μας κάνει να πιστεύουμε ότι ήταν επιλογή μας. Ξεχνάμε αν το επόμενο βίντεο στο YouTube φορτώθηκε αυτόματα και ήμασταν ευχαριστημένοι που παρακολουθήσαμε. Ομως, όλοι αυτοί που εργάζονται για να μας δώσουν το καλύτερο πιθανό επόμενο βίντεο δεν γνωρίζουν ότι είναι 2 π.μ. και μπορεί να πρέπει να κοιμηθούμε. Δεν είναι στην ομάδα μας. Είναι στην ομάδα αυτών που θέλουν να περάσουμε όσο περισσότερο χρόνο γίνεται στη συγκεκριμένη υπηρεσία...».

(Πηγή: kathimerini.gr)