Η γενιά τής ντοπαμίνης (Μανώλης Ανδριωτάκης)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 28 Σεπτεμβρίου, 2023

Μία συνέντευξη με την καθηγήτρια Άννα Λέμπκε

Αν ανήκετε κι εσείς σε αυτούς που τσεκάρουν ψυχαναγκαστικά τα μέιλ τους ή αν παρατηρείτε στον εαυτό σας ή στους γύρω σας συμπεριφορές που παραπέμπουν ευθέως σε κάποιου είδους εθισμό, ας γνωρίζετε ότι δεν σας συμβαίνει κάτι ασυνήθιστο. Αντιθέτως, ο εθισμός είναι ένα χαρακτηριστικό του σύγχρονου πολιτισμού μας. Αυτό τουλάχιστον υποστηρίζει η Άννα Λέμπκε, καθηγήτρια ψυχιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Στάνφορντ (ΗΠΑ) και επικεφαλής της Κλινικής για την Θεραπεία των Εθισμών του ίδιου πανεπιστημίου. Η ειδίκευση της Λέμπκε στους εθισμούς αναγνωρίζεται από πλήθος οργανισμών, που την τιμούν με θέσεις στα διοικητικά τους συμβούλια, αλλά και από τα παγκόσμια μέσα ενημέρωσης, που της δίνουν τακτικά βήμα. Είναι πιθανό να την έχετε δει να μιλάει σε κάποιο από τα πολύ ενδιαφέροντα ντοκιμαντέρ του Netflix, το The social dilemma ή το Take your pills: Xanax. Η διαδικτυακή μας συνομιλία έγινε με αφορμή την έκδοση του βιβλίου της: *Η γενιά της ντοπαμίνης* (εκδ. «Πατάκης», μτφρ. Π. Γεωργίου), στο οποίο περιγράφει την θεμελιώδη ανισορροπία που επιφέρει η υπερπροσφορά ντοπαμίνης στους εγκεφάλους μας. Η Λέμπκε εστιάζει ιδιαίτερα στα ψηφιακά ναρκωτικά και στην προστασία των πιο νέων συμπολιτών μας.

* * *

— Ας ξεκινήσουμε λέγοντας λίγα λόγια για το βιβλίο σας.

— Στην ουσία το βιβλίο διερευνά αυτό που ονομάζω το «**παράδοξο της αφθονίας**», τους τρόπους δηλαδή με τους οποίους **η υπεραφθονία γίνεται η ίδια ένας στρεσογόνος παράγοντας για μας τους ανθρώπους**. Ζούμε σε μια εποχή της ανθρώπινης ιστορίας χωρίς προηγούμενο. Έχουμε λυμένες όλες τις βασικές ανάγκες για την επιβίωσή μας, και ακόμη περισσότερες, σε τέτοιο βαθμό που σχεδόν κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα έχει γίνει κάτι σαν ναρκωτικό, έχει γίνει δηλαδή πιο ενισχυτική, πιο άφθονη, πιο ισχυρή, πιο πρωτότυπη, και πιο προσιτή. Το αποτέλεσμα είναι ότι **έχουμε γίνει όλοι πολύ πιο ευάλωτοι στους εθισμούς, αλλά έχουμε επίσης γίνει όλοι και πολύ λιγότερο ευτυχισμένοι**. Η μεγάλη ιδέα πίσω από την Γενιά της ντοπαμίνης είναι ότι **η συνεχής διέγερση που λαμβάνουμε από ιδιαίτερα ενισχυτικά ναρκωτικά και συμπεριφορές,**

συμπεριλαμβανομένων των ψηφιακών ναρκωτικών, τα οποία προκαλούν τον εγκέφαλό μας να αντιδράσει με συγκεκριμένο τρόπο, ουσιαστικά μας κάνει πιο καταθλιπτικούς, πιο αγχωμένους, πιο αυτοκτονικούς, πιο απρόσεκτους, πιο ανίκανους να κοιμηθούμε, και προσθέστε ό,τι άλλο θέλετε. Αυτό γίνεται σε επίπεδο φυσιολογίας. Δεν είναι ότι είμαστε πιο τεμπέληδες ή πιο δύστροποι από τις προηγούμενες γενιές. Στην ουσία **βιώνουμε μια αναντιστοιχία μεταξύ της πρωτόγονης κατασκευής μας και του σύγχρονου οικοσυστήματος που έχουμε δημιουργήσει**, το οποίο τώρα μας δυσκολεύει να λειτουργούμε.

— Ας εμβαθύνουμε στο πρόβλημα, βλέποντας πρώτα τα άσχημα νέα. Λέτε στο βιβλίο ότι **το 70% των θανάτων παγκοσμίως αποδίδεται σε τροποποιήσιμους συμπεριφορικούς παράγοντες κινδύνου, όπως το κάπνισμα, η καθιστική ζωή και η διατροφή**. Ακούγεται τρομακτικό.

— Έχουμε φθάσει κυριολεκτικά σε ένα σημείο καμπής στην ανθρώπινη ανάπτυξη, όπου **διεγείρουμε τους εαυτούς μας μέχρι θανάτου**. Για πρώτη φορά μετά από πολλές γενιές, έχουμε στις ΗΠΑ ανθρώπους οι οποίοι πεθαίνουν σε νεότερη ηλικία απ' ό,τι οι γονείς και οι παππούδες τους. Και οι τρεις κυριότερες αιτίες θανάτου είναι η υπερβολική δόση ναρκωτικών, ο αλκοολισμός και η ηπατική νόσος, και η αυτοκτονία. Τους έχουμε ονομάσει «**θανάτους απόγνωσης**». Είναι πλέον σαφές ότι οι **καταναλωτικές μας τάσεις**, καθώς επίσης και η πρόσβασή μας σε άκρως εθιστικά ναρκωτικά και συμπεριφορές, προκαλούν πλέον την **αυτοκαταστροφή** μας. Είναι ζήτημα ζωής και θανάτου να αναζητήσουμε λύσεις αυτού του προβλήματος.

— Τι λέει η επιστήμη του εθισμού για την ντοπαμίνη;

— Η **ντοπαμίνη** είναι μια χημική ουσία που παράγεται στον εγκέφαλό μας. Είναι ένας νευροδιαβιβαστής με θεμελιώδη σημασία για την εμπειρία της ευχαρίστησης, της ανταμοιβής και των κινήτρων. Είναι πιθανώς ακόμη πιο σημαντική για τα **κίνητρα** απ' ό,τι για την ίδια την ευχαρίστηση. Η ντοπαμίνη εμπλέκεται σε όλες αυτές τις διαδικασίες και είναι αυτή που μας κάνει να προσεγγίζουμε αντανακλαστικά, χωρίς συνειδητή σκέψη, την ευχαρίστηση και να αποφεύγουμε τον πόνο. **Η ντοπαμίνη μάς βοηθούσε πολύ στην προσαρμογή μας σε έναν κόσμο διαρκών κινδύνων, αλλά δεν μας βοηθά καθόλου στον σημερινό κόσμο της υπεραφθονίας.**

— Μπορείτε να μας εξηγήσετε τον μηχανισμό της λειτουργίας της;

— Κατά βάση, είμαστε έτσι κατασκευασμένοι ώστε να δουλεύουμε σκληρά προκειμένου να βρίσκουμε μια ανταμοιβή και στην συνέχεια να παίρνουμε λίγη ντοπαμίνη ως μια μέτρια ανταμοιβή, η οποία, αν μη τι άλλο, απλώς θα επαναφέρει την ισορροπία ευχαρίστησης – πόνου στην θέση της. Αντί γι' αυτό όμως, έχουμε μια άνευ προηγουμένου πρόσβαση σε μια σχεδόν άπειρη ποσότητα πανίσχυρων ανταμοιβών, οι οποίες μας φέρνουν τεράστια κύματα ντοπαμίνης. Για να το διαχειριστεί αυτό ο εγκέφαλός μας, ρυθμίζει προς τα κάτω την μετάδοση της ντοπαμίνης, μειώνοντας την παραγωγή ντοπαμίνης και ακυρώνοντας τους μετασυναπτικούς υποδοχείς ντοπαμίνης. Δεν την ρίχνει καν στα βασικά επίπεδα, αλλά κάτω από αυτά, σε μια κατάσταση όπου έχουμε έλλειψη ντοπαμίνης. Με την επαναλαμβανόμενη έκθεση μέσα στον χρόνο, κολλάμε κατά κάποιον τρόπο σ' αυτή την ελλειμματική κατάσταση ντοπαμίνης και κυκλοφορούμε με την ισορροπία ευχαρίστησης – πόνου στραμμένη προς την πλευρά του πόνου. Τώρα, πρέπει να χρησιμοποιούμε φάρμακα όχι για να «φτιαχτούμε» και να νιώσουμε ευχαρίστηση, αλλά για να βρούμε την ισορροπία και να νιώσουμε φυσιολογικά. Και όταν δεν κάνουμε χρήση, βιώνουμε όλα τα κλασικά συμπτώματα που έχει η στέρηση από κάθε εθιστική ουσία, όπως είναι το άγχος, η ευερεθιστότητα, η αϋπνία, η κατάθλιψη και η λαχτάρα. Και νομίζω ότι αυτό εξηγεί γιατί τα ποσοστά άγχους, κατάθλιψης, αυτοκτονιών, χρόνιου πόνου αυξάνονται σε όλο τον κόσμο και ιδιαίτερα στα πλούσια έθνη. **Παρόλο που οι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη πρόσβαση στην θεραπεία της ψυχικής τους υγείας, όσο ποτέ άλλοτε στην ιστορία της ανθρωπότητας, και παρόλο που τα προβλήματα ψυχικής υγείας αποστιγματίζονται, σήμερα συνταγογραφούμε περισσότερα αντικαταθλιπτικά, περισσότερα υπνωτικά, περισσότερους σταθεροποιητές της διάθεσης και περισσότερα φάρμακα για την προσοχή από ποτέ άλλοτε** . Και όμως, οι άνθρωποι είναι όλο και πιο αφηρημένοι, όλο και πιο καταθλιπτικοί, όλο και πιο ανήσυχοι. Οπότε κατά κάποιον τρόπο μάς λείπει κάτι θεμελιώδες, σχετικά με το τι πρέπει να κάνουμε για τα αυξανόμενα ποσοστά δυστυχίας που βιώνουμε.

— Θα σας κάνω μια απλή ερώτηση που βασανίζει πολλούς ανθρώπους: Γιατί είναι τόσο δύσκολο να αντιμετωπιστεί ο εθισμός; Άνθρωποι κόβουν το τσιγάρο και το αρχίζουν ξανά μετά από δεκαετίες.

— Την στιγμή που εκθέτουμε τον εγκέφαλό μας σε ιδιαίτερα ενισχυτικά ναρκωτικά και συμπεριφορές όπως το τσιγάρο, αλλάζουμε ριζικά τον εγκέφαλό μας για πάντα. Επομένως, ακόμα και μετά από χρόνια αποχής από το ίδιο το ναρκωτικό ή από

κάποιο άλλο, εξ αιτίας αυτού του φαινομένου του διασταυρούμενου εθισμού και του γεγονότος ότι όλα τα ναρκωτικά λειτουργούν μέσω της ίδιας τελικής κοινής οδού, όταν ερχόμαστε και πάλι σ' επαφή μ' αυτό, ουσιαστικά ενεργοποιούμε ξανά αυτά τα κυκλώματα εθισμού. Είναι σαν να έχεις μια μικρή σπίθα μέσα σε μια φωτιά και να μην ξέρεις ότι την έχεις. Ξαφνικά προσθέτεις ένα σπίρτο κι αμέσως ξεκινά μια πυρκαγιά. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και στον εγκέφαλό μας. Μπορούμε να καταστέλλουμε αυτά τα αναμμένα κυκλώματα που έχουμε, αλλά δεν μπορούμε να τα εξαφανίσουμε. Αναζωπυρώνονται πολύ εύκολα με μια απλή έκθεση, γεγονός που καθιστά τον εθισμό μια χρόνια ασθένεια, που άλλοτε μετριάζεται κι άλλοτε υποτροπιάζει.

Τον αποκαλούμε ασθένεια για πολλούς και διαφορετικούς λόγους, και ο κυριότερος από αυτούς είναι ότι **προκαλεί πραγματικές, μόνιμες και μη αναστρέψιμες αλλαγές στον εγκέφαλο**. Βέβαια, αυτό δεν θα πρέπει να μας απελπίζει αναφορικά με την θεραπεία του. Απλώς απαιτείται διά βίου επένδυση στο έργο της συντήρησης. Η συνάδελφός μου Έντι Σάλιβαν, εδώ στο Στάνφορντ, ερεύνησε τι συμβαίνει στον εγκέφαλο των ανθρώπων καθώς αναρρώνουν. Και αυτό που διαπίστωσε είναι ότι μπορεί οι περιοχές που έχουν αλλάξει ή καταστραφεί από τον εθισμό να μην επανέρχονται ποτέ πραγματικά, αλλά είμαστε σε θέση να τις επαναδρομολογούμε και να δημιουργούμε νέα νευρωνικά δίκτυα γύρω τους. Το κλειδί είναι να συνεχίσουμε να διεγείρουμε αυτά τα νέα νευρωνικά δίκτυα της ανάρρωσης, ώστε να μην αναζωπυρώσουν τα παλιά δίκτυα εθισμού.

— Κάνω λάθος να πιστεύω ότι σήμερα **η πλειονότητα των ανθρώπων είναι εθισμένη στα «σόσιαλ μίντια» και στα «έξυπνα τηλέφωνα»**;

— Καθόλου. Έχουμε κάθε δίκιο να λέμε ότι **οι ψηφιακές συσκευές μας και τα ψηφιακά μέσα** είναι εγγενώς εθιστικά. **Είναι ναρκωτικά**. Και το γνωρίζουμε αυτό από απεικονιστικές μελέτες του εγκεφάλου, οι οποίες δείχνουν ότι τόσο τα ναρκωτικά και το αλκοόλ, όσο και τα ψηφιακά μέσα πυροδοτούν την ίδια οδό ανταμοιβής. Γνωρίζουμε ότι απελευθερώνεται ντοπαμίνη κι ότι ενεργοποιείται η ίδια οδός ανταμοιβής. Η κοινή λογική και μια απλή ματιά στις συμπεριφορές γύρω μας θα μας πουν ότι ασχολούμαστε με αυτές τις συσκευές και το διαδίκτυο με έναν καταναγκαστικό τρόπο, που δεν συνάδει πάντοτε με τους στόχους και τις αξίες μας. Νομίζω ότι όλοι ταυτιζόμαστε με την εμπειρία τού να μπαίνουμε στην συσκευή μας και να περνάμε περισσότερο χρόνο ή να κάνουμε πράγματα που δεν είχαμε σκοπό να κάνουμε. **Μόλις τώρα αρχίζουμε να βλέπουμε το σοβαρό τίμημα που πληρώνουμε εξ αιτίας όλων αυτών των ψηφιακών ναρκωτικών στην ζωή μας**. Νομίζω ότι είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι, παρόλο που το αλκοόλ είναι εθιστικό, οι περισσότεροι άνθρωποι που πίνουν αλκοόλ δεν εθίζονται. Βρίσκουν

τρόπο να το μετριάσουν ή να το διαχειριστούν. Το ίδιο ισχύει και για τα ψηφιακά ναρκωτικά. Η συντριπτική πλειονότητα των ανθρώπων που χρησιμοποιούν ψηφιακά ναρκωτικά, κάποια στιγμή εμφανίζει σημάδια καταναγκαστικής υπερκατανάλωσης. Οι περισσότεροι όμως στην συνέχεια καταφέρνουν να αλλάξουν πορεία. Ένα 10 - 15% του πληθυσμού, όμως, θα πέσει τόσο βαθιά στην καταναγκαστική υπερκατανάλωση των ψηφιακών μέσων, που θα αναπτύξει έναν καλόπιστο εθισμό σε αυτά. Το βλέπουμε αυτό στην κλινική μας πρακτική. Έρχονται άνθρωποι με σοβαρή κατάθλιψη, με άγχος, που δεν μπορούν να κοιμηθούν, δεν φροντίζουν τον εαυτό τους, δεν δίνουν προσοχή στα παιδιά τους, δεν επενδύουν στην οικογένεια, δεν κάνουν την δουλειά τους, δεν φροντίζουν την σωματική τους υγεία επειδή παρασύρονται στην δίνη του εθισμού των ψηφιακών μέσων.

— Τι μπορούμε να κάνουμε για να ξεφύγουμε από τους ψηφιακούς εθισμούς;

— Επικεντρώνομαι κυρίως στο τι μπορούμε να κάνουμε ως άτομα σε έναν κόσμο υπερφορτωμένο με ντοπαμίνη. Βρισκόμαστε σε ένα σημείο της ανθρώπινης ιστορίας όπου, ανεξάρτητα από τις ρυθμίσεις που θα τεθούν σε ισχύ, ξέρουμε ότι μπορούμε να έχουμε πρόσβαση σε πολλούς διαφορετικούς τύπους εθιστικών ναρκωτικών. Ακόμη κι αν η πρόσβαση σ’ αυτά εξαλειφθεί με κάποιον μαγικό τρόπο, τότε θα υπάρξουν νέα ναρκωτικά που θα έλθουν στην θέση τους. Πιστεύω λοιπόν ότι **το κυριότερο καθήκον μας είναι να μετριάσουμε την τάση μας να υπερκαταναλώνουμε το καθετί που περνά από μπροστά μας και υπόσχεται απελευθέρωση ντοπαμίνης**. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι η ευθύνη θα πρέπει να βαρύνει αποκλειστικά και μόνο το άτομο. Πρόκειται σαφώς για ένα πρόβλημα που **αφορά την κοινότητα. Από τα σχολεία ως τις εταιρείες που παράγουν και κερδίζουν από αυτά τα ψηφιακά ναρκωτικά, καθώς και την κυβέρνηση, όλοι έχουν ευθύνη να ενωθούν και να συνεργαστούν για να προσπαθήσουν** . Να βοηθήσουμε τα άτομα και να βοηθήσουμε τους γονείς, και κυρίως **να προστατεύσουμε τα παιδιά. Επειδή τα παιδιά είναι πολύ ευάλωτα** , τόσο από την άποψη της γνωστικής τους ανάπτυξης όσο και λόγω του αυξημένου κινδύνου εθισμού που αντιμετωπίζουν, όταν εκτίθενται σε ισχυρά ναρκωτικά νωρίς στην ζωή τους.

— Μια και αναφέρετε τα παιδιά, ομολογώ ότι οι εθισμοί είναι για πολλούς γονείς το μεγαλύτερο άγχος τους.

— Είμαι γονιός τριών εφήβων και γνωρίζω καλά για τι πράγμα μιλάτε. Ένας από τους κύριους λόγους που ήθελα να γράψω το βιβλίο αυτό, ήταν για να βοηθήσω τους

γονείς να ενημερωθούν πριν πάρουν αποφάσεις. Αρχικά, είναι σημαντικό να πλαισιώσουμε την γονεϊκότητα στην σύγχρονη εποχή και να την δούμε μέσα από μια σειρά ιστορικών γεγονότων, κάτι που μπορεί να μας πηγαίνει πίσω, ακόμα και ως τον Φρόιντ. Οι γονείς έχουν εκπαιδευτεί σήμερα να πιστεύουν ότι πρέπει να είναι φίλοι των παιδιών τους και ότι πρέπει να προσπαθούν να κάνουν τα παιδιά τους να νιώθουν όσο το δυνατόν πιο άνετα και να μην έχουν καθόλου άγχος ή κανένα ψυχολογικό τραύμα. Όλοι μιλάνε για το τραύμα και πολλοί από εμάς τους γονείς προσέχουμε υπερβολικά, ανησυχώντας μήπως δημιουργήσουμε το περιβόητο τραύμα στα παιδιά μας, το οποίο στην συνέχεια, όπως μας λένε, θα επηρεάσει την ενήλικη ζωή τους. Αυτό είναι λοιπόν το πλαίσιο μέσα στο οποίο καλούμαστε να μεγαλώσουμε τα παιδιά μας στον υπερφορτωμένο με ντοπαμίνη κόσμο μας. Νομίζω ότι**το πρώτο πράγμα που πρέπει να αναγνωρίσουμε είναι ότι ως γονείς η δουλειά μας δεν είναι να γίνουμε φίλοι των παιδιών μας, ειδικά όταν είναι μικρά. Η δουλειά μας είναι να δώσουμε στα παιδιά μας τα εργαλεία που χρειάζονται** για να ευδοκιμήσουν στον κόσμο των ενηλίκων. Και ένας από τους τρόπους για να το πετύχουμε αυτό, είναι να διασφαλίσουμε ότι τα παιδιά μας θα αντιμετωπίσουν αρκετές αντιξοότητες, ώστε να μάθουν από νωρίς τις κατάλληλες στρατηγικές και **να είναι έπειτα σε θέση, όταν αντιμετωπίσουν αντιξοότητες αργότερα στην ζωή τους, να μπορούν να αντεπεξέλθουν στις προκλήσεις, που σίγουρα θα τους παρουσιάσει η ζωή**. Επειδή πρόκειται για έναν κόσμο άπειρης πολυτέλειας, αυτό που προτείνω ισχύει ακόμη και για τους φτωχότερους των φτωχών, γιατί ακόμα και αυτοί έχουν σήμερα περισσότερο διαθέσιμο εισόδημα και πρόσβαση σε πολυτελή αγαθά αναψυχής όσο ποτέ άλλοτε. Στην ουσία, πρέπει να δημιουργήσουμε έναν κόσμο μέσα στον κόσμο όπου θα προστατεύουμε τα παιδιά μας. Χρησιμοποιώ την λέξη «προστασία» γιατί αναπλαισιώνει την πράξη. Δεν αρνούμαστε στα παιδιά μας την πρόσβαση στα δικά τους smartphones, στο διαδίκτυο, στα βιντεοπαιχνίδια και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Στην πραγματικότητα, **τα προστατεύουμε από αυτά τα ιδιαίτερα ενισχυτικά, ψηφιακά ναρκωτικά, έτσι ώστε να μη θέτουμε τον εγκέφαλό τους σε κατάσταση έλλειψης ντοπαμίνης και να αντιμετωπίζουν αρκετές αληθινές αντιξοότητες, όπως η μοναξιά και η πλήξη, με την υποστήριξη της οικογένειας και της κοινότητας, έτσι ώστε να μπορούν να μάθουν στρατηγικές αντιμετώπισης που δεν θα βασίζονται στην διαφυγή προς αυτές τις συμπεριφορές, που αναζητούν την ευχαρίστηση.**

— Πρακτικά, αυτό τι σημαίνει;

— Πρώτα απ’ όλα, αναφορικά με τα ψηφιακά ναρκωτικά, πιστεύω ότι **ένα παιδί κάτω των δώδεκα ετών δεν θα πρέπει να έχει την δική του συσκευή με πρόσβαση στο διαδίκτυο**. Πραγματικά, δεν υπάρχει κανένας λόγος για κάτι

τέτοιο. Αν ανησυχείτε ότι το παιδί σας θα χρειαστεί να σας καλέσει σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, πάρτε του ένα flip phone χωρίς πρόσβαση στο διαδίκτυο. Έπειτα, **θα πρέπει να εργαστούμε πολύ σκληρά ώστε να δημιουργήσουμε χώρους δίχως οθόνες στο οικογενειακό περιβάλλον**. Σύμφωνοι, ας μη γίνουμε Λουδίτες, αλλά **ας δούμε πολύ υπεύθυνα την έκθεση των παιδιών μας.**

Η ποσότητα και η συχνότητα έχουν σημασία. Όσο περισσότερο εκτίθενται τα παιδιά και όσο περισσότερο χρόνο περνούν κάθε μέρα, τόσο πιο πιθανό είναι να βιώσουν αυτές τις αλλαγές στον εγκέφαλο που τα καθιστούν ευάλωτα στην υπερφόρτωση ντοπαμίνης, η οποία οδηγεί στην κατάσταση έλλειψης ντοπαμίνης. Δηλαδή άγχος, ευερεθιστότητα και, ιδίως στα παιδιά, πολλές αντικοινωνικές συμπεριφορές, όπως το να μιλούν με αγένεια στους άλλους ή να μη συμμετέχουν στις οικογενειακές δουλειές. Αυτές οι συμπεριφορές προκύπτουν όταν περνούν πολύ χρόνο στις οθόνες. Πολλές φορές έρχονται γονείς, που θέλουν να ξεκολλήσουν τα παιδιά τους από τις συσκευές τους, αλλά οι ίδιοι είναι συνεχώς στις συσκευές. Πρέπει λοιπόν να διαμορφώνουμε την συμπεριφορά που θέλουμε να βλέπουν τα παιδιά μας. Πρέπει να αφήνουμε την δουλειά έξω από το σπίτι και πρέπει να αναπτύξουμε ένα είδος ψηφιακής εθιμοτυπίας, όπου κανείς δεν χρησιμοποιεί τις συσκευές την ώρα του γεύματος, για παράδειγμα, ή κανείς δεν τις χρησιμοποιεί αργά το βράδυ. Τα παιδιά πρέπει να βγουν από τις συσκευές τους και να αρχίσουν να δίνουν προσοχή στο τι συμβαίνει στον κόσμο. Και αν δεν το διαμορφώσουμε αυτό, και δεν το απαιτήσουμε από το οικογενειακό μας περιβάλλον, τότε δεν θα μπορέσουμε να αναπτύξουμε τις σωστές δεξιότητες. Τέλος, θα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε την όρμηση που έχουμε μέσα στα σώματά μας, ζητώντας από τα παιδιά να κάνουν σωματική εργασία που θα συμβάλει στην οικογένεια ή στην κοινότητα. Εξάλλου, είμαστε τα σώματά μας, έτσι δεν είναι; Δεν μπορούμε να προσποιούμαστε ότι είμαστε αιωρούμενοι εγκέφαλοι, που δεν συνδέονται με το σώμα. **Τα παιδιά πρέπει να βγαίνουν έξω**, **να ασχολούνται με** τον αθλητισμό και **τις σωματικές δραστηριότητες**. **Πρέπει να κάνουν πράγματα που είναι βαρετά και σκληρά. Και επαναλαμβανόμενα. Και αδιάφορα. Πρέπει να βαριούνται, ώστε να έχουν την ευκαιρία να σκεφθούν δημιουργικά για το πώς θα διασκεδάσουν.**

— Πιστεύω ότι αυτό που περιγράφετε έχει μια παγκόσμια διάσταση. Συμβαίνει παντού. Μερικές φορές αισθάνομαι πολύ απαισιόδοξος, αλλά, έχοντας διαβάσει το βιβλίο σας, είμαι λιγότερο ανήσυχος, γιατί νιώθω ότι **έχουμε την δύναμη να επαναφέρουμε την ισορροπία στην ζωή μας**.

— Ναι, απολύτως. Νομίζω ότι ένα από τα πιο αξιοσημείωτα πράγματα, που έχουμε ως ανθρώπινα όντα, είναι **η ικανότητά μας να προσαρμοζόμαστε** σχεδόν σε κάθε κατάσταση. Έχουμε αυτή την ικανότητα να βλέπουμε τι πραγματικά μας συμβαίνει και να μπορούμε να αναγνωρίζουμε όλα τα υπέροχα πράγματα που συμβαίνουν. Μου αρέσει πάντα να τονίζω ότι **υπάρχουν πολλά θετικά στην τεχνολογία**. Εσείς και εγώ δεν θα κάναμε αυτή την συζήτηση χωρίς αυτήν. Αλλά βλέπουμε τώρα την σκοτεινή πλευρά και οι άνθρωποι αρχίζουν να συζητούν και να σκέφτονται **πώς μπορούμε να διαχειριστούμε τις αρνητικές συνέπειες της τεχνολογίας, είτε αυτές είναι εσκεμμένες είτε μη, έτσι ώστε να μπορέσουμε τελικά να αναπτύξουμε μια πιο υγιή σχέση μαζί της.**

* * *

(Πηγή: Περιοδικό «Κ», εφημερίδα «Η Καθημερινή της Κυριακής», 30-07-2023, σσ. 52-59).