

## Αντέχεις ένα 24ωρο χωρίς Διαδίκτυο;

/ Γενικά



Φωτό: [tovima.gr](http://tovima.gr)

Μίνι γκάλοπ για τον βαθμό εθισμού στο Ιντερνετ με αφορμή την έρευνα «The World Unplugged», στην οποία συμμετείχαν 1.000 φοιτητές

Όταν ένας φίλος μού μίλησε για πρώτη φορά για το «The World Unplugged» δεν έδωσα μεγάλη σημασία. Μια χούφτα «κολλημένα», αξιοθρήνητα πιτσιρικά που τρέμουν στην ιδέα να αποχωριστούν το κινητό τους ή το iPad έστω και για μία ημέρα. «Τουλάχιστον, εμείς αυτό το γλιτώσαμε», έκανα την αυτάρεσκη σκέψη, θεωρώντας εκείνη τη στιγμή ότι εκπροσωπώ όλους όσους γεννήθηκαν και μεγάλωσαν χωρίς Διαδίκτυο.

Στην έρευνα «The World Unplugged» ζητήθηκε από 1.000 φοιτητές σε όλον τον κόσμο να αποχωριστούν για 24 ώρες όλες τις κινητές και ακίνητες συσκευές τους (τηλέφωνα, ταμπλέτες, υπολογιστές) και να μείνουν μακριά από κάθε πηγή ενημέρωσης. Τα ευρήματά της (παρατίθενται σε διπλανή στήλη) επιβεβαιώνουν τις πιο ανησυχητικές προβλέψεις: γενιές εθισμένων βρίσκονται σε μόνιμη βάση

«καλωδιωμένοι» ή on-line.

Πριν από ένα χρόνο δεν θα έδινα σημασία. Παρακινούμενος, όμως, από τον επίσης κάπως ανησυχητικό τρόπο με τον οποίο «ορμάω» στο κουμπάκι του οικιακού μου υπολογιστή μόλις επιστρέψω στο σπίτι, αισθάνθηκα ότι αυτή η έρευνα με αφορά λίγο περισσότερο.

Και, όπως αποδείχθηκε, αφορούσε πολύ περισσότερους. Ζήτησα από τους «φίλους» μου στο Facebook να αποτολήσουν το ίδιο πείραμα. Τουλάχιστον ως προς το κομμάτι της εθελοντικής ψηφιακής αποχής. Θα μπορούσαν να δουν τηλεόραση ή να ακούσουν ραδιόφωνο. Αλλά καμία επαφή με το Διαδίκτυο. Καμία. Η ανταπόκριση ήταν πολύ μεγαλύτερη από αυτό που περίμενα. Συνολικά δήλωσαν συμμετοχή 22 άτομα. Τα κατάφεραν μόλις 7.

Όχι χωρίς δυσκολίες. «Γενικότερα ομολογώ ότι είχα στο μυαλό μου συνέχεια το θέμα, καθώς καθημερινά ελέγχω mail, Facebook κτλ., πολλές, άπειρες φορές», μου έγραψε λίγες ημέρες μετά ο Βασίλης Βασιλειάδης, ψυχολόγος στο επάγγελμα. «Από την άλλη, όμως, δεν δυσκολεύτηκα ιδιαίτερα να μείνω μακριά για ένα 24ωρο, αλλά νομίζω ότι θα μου ήταν πολύ δύσκολο εάν οι ημέρες ήταν δύο ή παραπάνω...». Ο Χρήστος Παπαϊωάννου έχει επιβιώσει τρεις μήνες χωρίς Διαδίκτυο το 2012, όταν εργαζόταν σε ένα απομονωμένο μέρος του νοτίου Σουδάν. Ήξερε ότι θα μπορούσα να τα καταφέρει για 24 ώρες. Με μία μεγάλη διαφορά όμως: το 2012 δεν είχε επιλογή, ενώ τώρα βρίσκεται για λίγες εβδομάδες στη Γαλλία, όπου, αν θέλει, μένει 24 ώρες την ημέρα συνδεδεμένος στο δίκτυο. «Η απουσία του Ιντερνετ ήταν πιο έντονη στις πρακτικές και ουσιαστικές εφαρμογές της τεχνολογίας: δεν ενημερώθηκα για τα νέα στον κόσμο και δεν μπόρεσα να ψάξω για ένα φεστιβάλ μικρομηκάδων που θέλω να πάω, είχα μια μικρή αγωνία για ένα επαγγελματικό e-mail που περίμενα, δεν είχα πρόσβαση σε πληροφορίες που χρειαζόμουν για μια εργασία που ετοιμάζα και δεν μπόρεσα να «κατεβάσω» μια ταινία που σχεδίαζα να δω. Κυρίως όμως μου έλειπε η επαφή με τους πραγματικά κοντινούς μου ανθρώπους, μέσω e-mail, Facebook και εφαρμογών στο κινητό. Καθημερινή επαφή που έχω συνηθίσει τόσα χρόνια και καταφέρνει να “νικάει” τα χιλιόμετρα των αποστάσεων που μας χωρίζουν. Σκέψεις και ιδέες που έπρεπε να περιμένουν μία μέρα για να τις μοιραστώ μαζί τους».

Για τη βιβλιοθηκονόμο Ιωάννα Διαμαντοπούλου, το «πείραμα» κύλησε μάλλον αναίμακτα. «Λοιπόν, αυτό που έχω να πω είναι ότι δεν μου έλειψε (το είχα κάνει και το καλοκαίρι, στις διακοπές μου), παρότι μία με δύο φορές ήθελα να δω κάτι, αλλά κρατήθηκα». Ο επιχειρηματίας Κωνσταντίνος Χαλιόρης δυσκολεύτηκε στην αρχή, αλλά ο απολογισμός ήταν θετικός. «Όσο περνούσε η ώρα, απόγευμα πια, ήθελα να μιλήσω με κάποιον. Πήρα τηλέφωνο δύο φίλους, τους ρώτησα τι κάνουν,

πού βρίσκονται. Κανόνισα να τους δω από κοντά και πήγαμε για καφέ. Είπαμε τα νέα μας, γελάσαμε και φύγαμε γυρίζοντας ο καθένας στο σπίτι του, στον χώρο του. Πολλές φορές, ίσως η δύναμη της συνήθειας, προσπάθησα να μπω έστω για λίγο, αλλά κρατήθηκα».

Ο μικρότερος της «παρέας», ο Δημήτρης Δραγάτσης Χατζηφωτίου, ήρθε σε επαφή με έναν κόσμο που θεωρούσε χαμένο. «Θυμήθηκα τα καλοκαίρια που δεν παίρναμε τηλεόραση και φτιάχναμε εφημερίδα, παραστάσεις και οι μεγάλοι μας έφτιαχναν κρυμμένο θησαυρό. Και όλα αυτά όχι το '60, αλλά πριν από καμιά δεκαριά χρόνια. Οι μικροί είχαμε την τύχη να ζήσουμε στο πετσί μας τη στέρηση που οδηγούσε σε δημιουργία. Δεν κριτικάρω αυτούς που δεν βίωσαν το ίδιο. Θέλω όμως να δώσω ένα ερέθισμα σκέψης όπως τα ερεθίσματα που πήρα εγώ από πρόσωπα, δυστυχώς, δυσεύρετα πια».

Ο επιστημονικός υπεύθυνος του «The World Unplugged» στη Μεγάλη Βρετανία ήταν Έλληνας, ο κ. Ρωμανός Γερόδημος. «Προσωπικά θεωρώ ότι το σοβαρότερο εύρημα της έρευνας αυτής, ειδικά στη Μεγάλη Βρετανία, ήταν η σημαντική απομάκρυνση των νέων από τον δημόσιο χώρο, η αποκοπή τους από το φυσικό και αστικό τοπίο και ο περιορισμός τους στον χώρο του σπιτιού και κυρίως του υπνοδωματίου, το οποίο εξελίσσεται σε κέντρο ψυχαγωγίας και ελέγχου συσκευών, κοινωνικών δικτύων κ.λπ. Οι ίδιοι οι νέοι που συμμετείχαν στην έρευνα διαπίστωσαν ότι, χωρίς κάποιον συγκεκριμένο λόγο, η υπερβολική χρήση μέσων και τεχνολογιών ουσιαστικά έχει περιορίσει τις δραστηριότητές τους σε μια πολύ τυπική ρουτίνα και καθημερινότητα.

Η αποχή από τη ρουτίνα αυτή –έστω και για 24 ώρες– τους «ανάγκασε» να αναθεωρήσουν τις επιλογές και τις αξίες τους, να εμπλακούν ενεργά σε ομαδικές δραστηριότητες, να αφουγκραστούν τους συμπολίτες τους, να παρατηρήσουν την πόλη και το περιβάλλον τους». Αυτό δεν οδηγεί τον κ. Ρωμανό Γερόδημο στην απαξίωση των ΜΜΕ ή των νέων τεχνολογιών. «Προφανώς, έχουν δημιουργήσει απεριόριστες ευκαιρίες ενδυνάμωσης, συμμετοχής και ενημέρωσης των πολιτών. Αλλά το πώς χρησιμοποιούμε την τεχνολογία –και το πώς σταδιακά καταλήγουμε σε μια περιορισμένη ρουτίνα χρήσεων και διαδράσεων– είναι σημαντικό και πρέπει να μας προβληματίσει, ούτως ώστε να εκμεταλλευτούμε τις δυνατότητες των μέσων αυτών».

### **Δεκατέσσερα κρίσιμα συμπεράσματα**

Στην έρευνα με την επωνυμία The World Unplugged έλαβαν μέρος 1.000 φοιτητές σε 12 πανεπιστήμια από 9 χώρες τεσσάρων ηπείρων: Ηνωμένες Πολιτείες, Μεξικό, Αργεντινή, Χιλή, Λίβανος, Κίνα, Χονγκ Κονγκ, Ουγκάντα, Ηνωμένο Βασίλειο και

Σλοβακία. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε τρία στάδια: εθελουσία αποχή από οποιοδήποτε τεχνολογικό μέσο επικοινωνίας, ενημέρωσης ή ψυχαγωγίας (π.χ. τηλεόραση, ραδιόφωνο, εφημερίδες, περιοδικά, κινητά τηλέφωνα, ηλεκτρονικούς υπολογιστές, Διαδίκτυο / κοινωνικά μέσα, dvd, cd, mp3 players, video games κ.λπ.). Εξαιρέθηκαν τα βιβλία - και τα σταθερά τηλέφωνα για πρακτικούς λόγους. Μετά την ολοκλήρωση (ή εγκατάλειψη) του πειράματος, κάθε φοιτητής/φοιτήτρια συνέταξε μία σύντομη έκθεση σχετικά με την εμπειρία τους, τις δυσκολίες/ευκολίες, εκπλήξεις, πρακτικά προβλήματα και αλλαγές που επέφερε στη ζωή τους η παντελής επαφή με τον κόσμο των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης και Επικοινωνίας. Τα βασικά συμπεράσματα τηλεγραφικά έχουν ως εξής: 1. Ενδείξεις εθισμού. 2. Η πλειονότητα δεν κατάφερε να ολοκληρώσει το «πείραμα». 3. Η αίσθηση ότι τα τηλέφωνα είναι συνέχεια του σώματός τους, κομμάτι του εαυτού τους. 4. Η επαφή με την τεχνολογία δεν είναι «συνήθεια», αλλά το βασικό εργαλείο πάνω στο οποίο χτίζουν και οργανώνουν την κοινωνική τους ζωή. 5. Διαφορετικές «ταυτότητες» του ίδιου ατόμου ανάλογα με το τεχνολογικό μέσο που χρησιμοποιούν. 6. Η αδυναμία να είναι on-line για ένα 24ωρο έφερε στο φως πολλή μοναξιά. 7. Μεγάλος αριθμός φοιτητών αντιμετώπισε σοβαρό πρόβλημα «να γεμίσει» τις ώρες του. 8. Το κινητό ή η ταμπλέτα ως η απόλυτη ζώνη ασφαλείας για τους περισσότερους. 9. Η έννοια «ειδήσεις» έχει αλλάξει. «Είδηση» είναι τα πάντα, ακόμα και το status update ενός συμφοιτητή τους. 10. Δεν ψάχνουμε για ειδήσεις, οι ειδήσεις μάς βρίσκουν. 11. Οι 140 χαρακτήρες είναι ό,τι ειδήσεις χρειαζομαι. 12. Η τηλεόραση ως μέσο διαφυγής. 13. Η μουσική δεν είναι απλώς μια ευχάριστη συνοδεία πηγαίνοντας στο πανεπιστήμιο ή στο σπίτι. Είναι ένας τρόπος για να ρυθμίσεις τη διάθεσή σου. 14. Το e-mail δεν έχει πεθάνει. Απλώς είναι για μεγαλύτερους και «για δουλειά».

### **Συμβουλές για ψηφιακή αποτοξίνωση**

Ο Μανώλης Ανδριωτάκης, μπλόγκερ και άνθρωπος που ξέρει το Διαδίκτυο όσο λίγοι στην Ελλάδα, έκανε το «πείραμα» τα δύο τελευταία καλοκαίρια. Στο απόσπασμα που αναδημοσιεύουμε από το μπλογκ του (Garage Blog) δίνει μερικές συμβουλές για όσους η ψηφιακή αποτοξίνωση μοιάζει βουνό.

«Οι πρώτες ημέρες αποχής απ' το Διαδίκτυο είναι δύσκολες και κρίσιμες.

Για να αποκοπείς απ' τη συνήθεια των ψηφιακών μέσων, θα χρειαστεί να αντισταθείς ακόμα και στην πιο μικρή απαίτηση σύνδεσης. Αν δεν τα καταφέρεις πολύ καλά τις πρώτες ημέρες, ξεκίνα απ' την αρχή. Είναι κάτι που αξίζει. Όταν θα τα έχεις καταφέρει, θα νιώθεις πραγματικά υπέροχα.

Η αίσθηση που είχα όταν επέστρεψα από την αποτοξίνωση 17 ημερών, ήταν εκείνη

της απόλυτης ανανέωσης και φρεσκάδας.

Αν σε πείθει αυτό που λέω, πάρε μαζί σου ένα σημειωματάριο κι ένα μολύβι. Ξεκίνα να αποτυπώνεις τις σκέψεις και τις ιδέες σου χειρόγραφα. Σύντομα θα συνειδητοποιήσεις ότι με το μολύβι οι ιδέες σου είναι διαφοροποιημένες. Ακόμα κι αν έχεις ξεχάσει το γράψιμο με το χέρι, τώρα έχεις μια πολύ καλή ευκαιρία να ανακαλύψεις ξανά τις χαρές του. Θα εκπλαγείς με το πόσο μπορεί να σε βοηθήσει ένα χαρτί κι ένα απλό μολύβι στην οργάνωση της σκέψης και της έκφρασής σου.

Τα καλοκαίρια συνηθίζω να ζωγραφίζω και να σχεδιάζω. Αυτό με βοήθησε πολύ στο να αντικαταστήσω μια καθημερινή και λίγο καταναγκαστική δράση (τη σύνδεση στα μέσα δικτύωσης) με μια αρκετά πιο δημιουργική και χαλαρωτική δραστηριότητα. Εσύ, βέβαια, μπορείς να κάνεις ό,τι άλλο σ' ευχαριστεί πραγματικά και σε ξεκουράζει.

Αν δυσκολεύεσαι να μη δεις τα e-mail σου το πρωί, πήγαινε μια βόλτα, ξεκίνα μια συζήτηση, κάνε ένα μπάνιο, διάβασε ένα βιβλίο που για κάποιο λόγο σε έλκει ιδιαίτερα.

Μπορεί να ακούγεται πολύ κοινότοπο, αλλά ειδικά οι βόλτες στη φύση, στην πόλη, σε κοντινούς και μακρινούς προορισμούς, είναι πολύ ευεργετικές. Δώσε στον εαυτό σου την ευκαιρία να εστιάσει σε μικρά πράγματα: σ' ένα βότσαλο, σ' ένα σύννεφο, σ' ένα φύλλο, σε κάτι τόσο "ασήμαντο" που δεν θα το πόσταρες με τίποτα στα social media και σκέψου πόσο σημαντικά είναι αυτά που μοιράζεσαι με τους άλλους στο Διαδίκτυο.

Σύντομα θα πάρεις πιθανότατα την απόφαση που πήρα κι εγώ: θα μοιράζομαι πιο επιλεκτικά, και θα οριοθετώ καλύτερα την παρακολούθηση των ψηφιακών μέσων».

*Του Δημήτρη Ρηγόπουλου*

**Πηγή:** [news.kathimerini.gr](http://news.kathimerini.gr)