



'SLUK – Kunsten at overleve i en digital verden' af Imran Rashid, Lindhardt og Ringhoff. Foto: Thomas A.

Homo-digitalis 2.0

27.04.2017 Af: [Birgitte Barkholdt](#)    [Tip redaktionen](#)

Online-livet slider på hjernen. Derfor skal vi slukke for den af og til, lyder rådet i en ny bog, som i høj grad er relevant for vidensarbejdere, der let lader sig rive med af den digitale informationsstrøm.

Modbølgen mod det digitale liv er begyndt. Aviserne bringer læserbreve om folk, som har smidt deres smartphone i skuffen og støvet den gamle Nokia af, og i en lind strøm proklamerer folk i mere eller mindre højtidelige vendinger, at de – i hvert fald for en stund – forlader Facebook og andre sociale medier. Der er altså mange, som på forskellige måder prøver at få magten vristet ud af hænderne på vores digitale devices og få noget analogi tilbage i livet.

Den danske læge Imran Rashid har skrevet en bog, som surfer på den modbølge. Hans ærinde er at bruge sin lægefaglighed til at fortælle, hvad det betyder for den fysiske og mentale sundhed at leve livet online med en hjerne, som hele tiden er på overarbejde og i gang med at filtrere massive mængder data.

I bogen 'SLUK – kunsten at overleve i en digital verden' får vi Imran Rashids bud på, hvordan vi kan genvinde kontrollen over vores digitale liv. Han giver os en indføring i, hvordan hjernen fungerer og formes. Og hvad den har brug for, hvis den skal fungere optimalt. Hans afsæt er, at hvis vi skal forstå konsekvenserne af digitaliseringen, så bliver vi nødt til at vide noget om det organ, som udviklingen belaster.

Gennem hele bogen har Rashid sin læser i hånden og gelejder os pædagogisk igennem forklaringsmodeller og adfærdsteori, der beskriver, hvordan den menneskelige bevidsthed fungerer, og hvordan påvirkninger af både bevidsthed og adfærd finder sted.

Han påviser via fagkundskaben, at udviklingen af vores hjerner har været undervejs i tusinder af år, men i takt med at der produceres mere og mere nemt tilgængelig information, stiger belastningen særligt på os vidensarbejdere, som lever af at bearbejde og analysere informationen. Digitaliseringen vil simpelthen over tid ændre vores psyke. Den digitale påvirkning af vores hjerne er blot 10-20 år gammel, så præcist hvordan den vil gøre det, er endnu uvist. Men der synes ikke at være tvivl om, at der er grund til bekymring.

Forsimplet følelsesliv

Vi har med teknologien og digitaliseringen fået adgang til et liv, hvor vi går med vores kontor og arbejde i lommen, og dermed har vi let adgang til hurtige dopamin-fix, som vi bliver afhængige af. Det bipper, vibrerer og lyser i en uendelighed.

En af de mange undersøgelser, som Rashid hiver ind i bogen, har en tese om, at det totale digitale liv kan medføre, at det menneskelige følelsesliv bliver forsimplet. Teknologien har gjort det muligt at skabe mange digitale forbindelser på bekostning af relationer i den virkelige verden. Den tid og opmærksomhed, som vi bruger i den digitale verden, begrænser vores evne til at kommunikere på et dybere niveau. Vi snakker små bidder af hinanden, men vi kommunikerer ikke.

For én som mig med et langt digitalt synderegister virker læsningen af bogen som en kindhest. Jeg oplever uro, hvis telefonen er uden for rækkevidde, og jeg kan efterhånden ikke læse en artikel i Weekendavisen, uden at jeg mindst én gang i løbet af læsningen tjekker min telefon. Tænk, hvis der er dukket noget spændende op i løbet af de sidste to minutter!

Jeg tjekker mail, nyheds-apps, Facebook og alt muligt andet langt oftere, end der er kommunikativt belæg for, og jeg har ikke tal på de gange, hvor mine børn har villet mig et eller andet, men hvor jeg i en slags skærmtance har været travlt beskæftiget med at læse en komplet ligegyldig nyhed eller se på fremmede menneskers ferie billeder.

Det er både pinligt og tragisk. Men det er befriende, at Rashid ikke fornægter udviklingen. Hans ærinde er ikke at bremse den, men at gøre os bevidste om den og i stand til at vende den til vores fordel. Også på den lange bane. Hans bog hedder SLUK – ikke fordi vi skal slukke for vores smartphone – men fordi vi af og til skal slukke for hjernen. Den behøver ro, og den præmis køber jeg helt ind på.

Bogen er et velskrevet – og til tider lidt belærende – indspark til en vigtig drøftelse, vi hver især må have med os selv. Vi skal finde ud af, hvordan vi vil håndtere en digital verden og bevare kontrollen over vores liv.

Hjemme hos mig er Rashids bog blevet ophøjet til pligt læsning. Den er ikke sværere, end at teenagere kan følge med, og alle inden for murerne skal kende til konsekvenserne af al den skærmtid, som vi så flot præsterer. Efter endt læsning bliver der indkaldt til et fællesmøde, hvor det eneste punkt på dagsordenen er en runde om, hvordan vi hver især har tænkt os at styre vores digitale afhængighed.

Så langt så godt. Men når man nu engang er djøfer, så kan man ikke undgå at komme til at tænke på digitaliseringens konsekvenser i et bredere samfundsmæssigt og kulturelt perspektiv. Hvad gør den mon ved vores medborgerskabsfølelse, ved vores tilknytning til og ansvarsfølelse over for samfundets institutioner? Hvis nogen ligger inde med en bog om det, så send den gerne i denne retning. Jeg vil sidde klar. I lænestolen med lampen. Helt analogt. Med alle devices slukket.

OM ANMELDEREN

Birgitte Barkholt er kommunikationschef i Børne- og Ungdomsforvaltningen i Københavns Kommune. Hun er cand.scient.pol. og har en tillægsuddannelse i journalistik samt en Executive Master i Corporate Communication.