

## Fanga i nettet

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

Har du tenkt over at vi kallar Internett for nettet, the web? Og at ingen reagerer på det som eit upassande namn?

Eit nett, ein edderkopp lurar. Nokre trådar er klisne og fangar deg, gjer deg til eit lett bytte. Andre trådar er trygge å trø, men desse er det bare vevkjerringa som kjenner, kroppen som har trykt dei tallause trådane ut mellom glinsande kjertlar for å bygga denne sveikefulle strukturen du og eg og alle vågar oss inn på.

Som Psykologtidsskriftet sin eigen vevkar sit eg i mitt vesle hjørne av den intrikate matrisa og kikkar etter påfallande vibrasjonar. Og for nokre veker sidan kom det ein slik. Eg posta på facebookgruppa vår ei lenke til sjefredaktør Bjørnar Olsen sitt fagessay «Personen du søker forbindelse med, kan ikke nås» (5/2011), om at Internett er eit «avbrytelsessystem» som elsker fram lause relasjonar og gjer oss til flimmervesen:

... når vi sitter der og klikker på lenke etter lenke, chatter, ser på TV og surfer videre, vil noen av hjernens ferjeleier legges ned, mens andre forbindelser opprettes. Slik bygger vi hjerner rustet for nettet, for årvåken innhenting av ny informasjon, for nysgjerrig søken. Mens vi bygger ned evnen til fordypet lesning, evnen til å la seg oppsluke, til fullt og helt være fortapt i en ting. Følgefeilen er ikke bare tapt konsentrasjon, men at vi ruster ned evnen til å være fullt ut til stede her og nå, og at vår manglende evne til innlevelse i verste fall forringer evnen til empati.

Responsten har vore enorm. Etter to dagar var saka delt seks gongar så ofte som alle andre postar på facebookgruppa vår dei siste to åra; i overkant av 20 mot 3–4. I dette ligg det først og fremst ein påfallande ironi. Folk brukar sosiale media til å oppdaga og dela ei sak om moglege negative effektar av sosiale media. Om ein verkeleg liker saka så godt, så var det vel meir sakssvarande å logga av?

Men når det er sagt, så les eg den store interessa som eit teikn på at det er fleire enn eg som har eit elsk/hat-forhold til sosiale media. Kor mange er ikkje dei gode bøkene du det siste året har gått glipp av fordi dei små oasisane i kvardagen, dei du før brukte til å nappa ut bokmerket og skapa deg eit eige rom, stadig oftare blir borte? Eg snakkar om halvtimen på bussen, kvarteret på ferga, dei ti minuttane på do, timen (eller timane!) på kvelden etter at alt er gjort og alt er sagt. Før var dette nådestunder og kraftstasjonar. No? No forsvinn dei i ein stille malstraum av lausrivne feriefotografi frå han du tilfeldigvis delte lunsjbord med på den store konferansen for fire år sidan. Eller poserande sjølvportrett frå ho i parallellklassa på barneskulen, som du eigentleg aldri likte noko særleg. Eller dine beste vener, for all del, også dei, men samstundes også alltid alle desse andre.

Apropos sjølvportrett, eller *selfies*: Kva seier det om ein kultur når alle byrjar å snu kameraet for å ta bilete av seg sjølv? Er ikkje det litt ufordrageleg? Eller er det den endelege, ærlege erkjenninga av ein menneskeleg grunntilstand?

Ein ting er sikkert: all tid brukt på overflatisk interaksjon må gå ut over noko anna. I dag var det på nyhenda om at stadig fleire får søvnproblem, truleg grunna skjermtid. Det burde uroa einkvar som har den minste kjennskap til samanhengen mellom psykisk helse og søvn. Eg har sett tal på at nettbrettet også stel tid frå tvskjermen. Det er kanskje for ei positiv utvikling å rekna. Betre med lause

relasjonar enn fast vegetering. Men vi veit det alle: Ingenting slår opplevinga av å reflektera lys som blir fanga opp av linser i augo til ein du er glad i, av å bli registrert av tappar og stavar på netthinna til ein du har opplevd vakre og sterke ting saman med, av at ditt eige imago blir tyda og tolka før det utløyser eit regn av mentale sporlys hjå ein som vil deg vel, anten det er over kafébordet, ved barnesenga eller i ektesenga.

Forskarar ved University of Essex har forresten funne at ein truleg ikkje treng å vera pålogga i det heile for at nettet skal verka negativt inn på relasjonane våre. Dei fekk framande personar til å snakka saman i ti minuttar om ei interessant hending. Halvparten av samtalepara fekk ein mobiltelefon plassert i synsfeltet. Den andre halvparten fekk ei notisbok på same staden. Etter at praten var over, var dei med telefonen i synsfeltet mindre positive til samtalepartnaren sin og sa seg mindre einige i at det var sannsynleg at dei kunne bli vener om dei hadde mykje kontakt. Hypotesen er at moderne mobiltelefonar kan utløysa automatiske tankar om eit større sosialt nettverk som forstyrrar ein til ein-relasjonen.

Sosiale media er like nye som hjernen vår er gamal. Det er bare til å innsjå først som sist at det kan ta si tid før evolusjonen har gjort oss immune mot dei klisne trådane i verdsveven. Korleis var deisen? Sei meg kor mykje du er på Facebook, og eg skal seia deg kor bra det går i parforholdet ditt?