

## BILAG B1

### **Rasmus Hagedorn-Olsen: ”De digitale medier dræber vores evne til fordybelse”.**

Politiken. 25.9.2013. Uddrag.

Et eller andet sted ude i fremtiden vil min generation nok kigge tilbage på vores nutid og tænke: ”Hvor var vi dog naive. Vi var de naive fodtropper i de digitale mediers revolution. Vi var overbeviste om lyksalighederne ved nye blinkende beskeder, en altid opdateret mailboks og den dødbringende malstrøm af breaking news. Vi mente, at det var lykken ’at være på’. Men vi tog fejl.” Hvis vi ikke nytænker vores omgang med digitale medier, risikerer vi at blive en generation af sociale zombier. Vi bliver en flok flakkende halvhjerner, evigt zappende gennem tilværelsen på jagt efter det næste nyhedsfix eller den nyeste notifikation på Facebook. Vi mister evnen til fordybelse. Vi mister måske endda os selv.

Jeg er selv en af min generations digitale jubeloptimister. Det gik op for mig, da jeg for nylig var til komsammen i familien. Det var rigtig hyggeligt, men da samtalen ved bordet drejede over på noget, der ikke interesserede mig, var jeg hurtig til at fiske min smartphone frem. Måske lå der jo en ulæst mail i indbakken. Eller en ny historie på politiken.dk. Min 20 år ældre svigerinde gav mig straks en eftertrykkelig røffel for min manglende pli. Hvad lignede det dog at forlade samtalen på den måde? Var familien ikke interessant nok? Som diskussionen skred frem, kunne jeg hurtigt se, at jeg var dømt til at tabe. For hvad var det, der var så vigtigt at tjekke på nettet? Var det virkelig så vigtigt, at det kunne retfærdiggøre at zappe væk fra samtalen med den familie, som jeg kun sjældent er sammen med? Næppe. Smartphonen er blevet min generations sutteklud. Vi hiver den fluks op ad lommen og babber fortrøstningsfuldt på den, når vennerne keder os, eller samtalen går i stå. Giver vores telefon en lyd fra sig, så skal vi straks vide, hvad der sker.

Mulighederne for forstyrrelser er enorme. Og vi lader os gerne forstyrre. Vi nyder at ’multitaske’ og at ’holde mange bolde i luften’. Det er ubetingede plusord i den digitale tidsalder. Problemet er bare, at vores hjerne slet ikke er bygget til multitasking. Den fungerer bedst, når den får lov at fordybe sig i en ting ad gangen. Den kvitterer sågar med signalstoffer, der skaber velbehag og lykke, når vi koncentrerer os udelukkende om én ting. For eksempel en forelæsning eller en samtale. Omvendt frygter forskere, at de konstante forstyrrelser fra nye e-mails og sociale medier kan føre til en mental dovenskab. En dovenskab, hvor vi ikke længere selv styrer vores egen opmærksomhed.

Værktøjer gør det heller ikke alene. Der er brug for et langt mere kritisk fokus på digitale medier. For eksempel i folkeskolen, hvor fremtidens digitale danskere fostres. Børn og unge bør lære om de digitale mediers skyggesider. Der bør være vejledning i at bruge medierne på en hensigtsmæssig måde. Man kan sagtens indføre initiativer som en ’offline-formiddag’ en gang om ugen, uden at verden bryder sammen. Der er en vigtig pointe i at give sine venner og sine omgivelser den opmærksomhed og fordybelse, de fortjener. Det er en dyd, som vi ikke bare skal skylle ud med den digitale revolutions badevand. Diskussionen om digitale medier handler om dette, men den handler også helt grundlæggende om vores tilgang til tilværelsen. Når de digitale medier tager vores opmærksomhed, giver vi mindre af os selv til de mennesker, vi omgås i den virkelige verden. Vi absorberer færre detaljer fra samtalen og forelæsningen. Vi forfladiger vores syn på problemstillinger, fordi vi får sværere ved at komme i dybden. Vores liv bliver reduceret til en lalleglad surf på en flodbølge af forskellige informationer, som vi umuligt kan kapere samtidig.